YAŞAMINIZI YENİDEN YARATACAK GÜÇ!

YARATICI İMGELEME

SHAKTİ GAWAİN

AKAŞA

YAŞAMINIZI YENİDEN YARATACAK GÜÇ!

YARATICI İMGELEME

SHAKTİ GAWAİN

AKAŞA

SHAKTI GAWAIN

YARATICI İMGELEME

YAŞAMINIZI YENİDEN YARATACAK GÜÇ

ÇEVİRMEN: SEMRA AYANBAŞI

AKAŞA®

Akaşa Yayınları

İÇINDEKİLER

Giriş
Okurlarıma Mektup
Birinci Bölüm: Yaratıcı imgelemenin Temel Unsurları
Yaratıcı İmgeleme Nedir?
Yaratıcı İmgelemenin İşleyiş Biçimi
Basit Bir Yaratıcı İmgeleme Uygulaması
Gevşemek Önemlidir
Nasıl İmgeleme Yapmalı?
Etkili İmgeleme Yapmak İçin Dört Temel Adım
Yaratıcı İmgeleme Yalnızca İyilik İçin Çalışır
Onaylama
Spiritüel Bir Paradoks
ikinci Bölüm: Yaratıcı imgelemenin Kullanılması
Yaratıcı İmgelemeyi Yaşamın Bir Parçası Kılma
Olma, Yapma ve Sahip Olma
Üç Gerekli Unsur
Yüksek Ben'le İlişki Kurmak
Akışa Uymak
Bolluk Programı
Kendi İyiliğini Kabul Etme
Dışarıya Akıtma

Şifa Verme
Üçüncü Bölüm: Meditasyonlar ve Onaylamalar
Kendini Topraklama ve Enerjiyi Akıtma
Enerji Merkezlerini Açma
Bir Sığınak Yaratmak
Rehberinizle Buluşma
Pembe Baloncuk Tekniği
Şifa Meditasyonlan
Dua
Onaylamaları Kullanma Yolları
Dördüncü Bölüm: Özel Teknikler
Bir Yaratıcı İmgeleme Not Defteri
Temizleme İşlemi
Onaylamalar Yazma
Hedefleri Belirleme
İdeal Sahne
Hazine Haritaları
Sağlık ve Güzellik
Grup Halinde Yaratıcı İmgeleme
İlişkilerde Yaratıcı İmgeleme
Beşinci Bölüm: Yaratıcı Bir Yaşam
Yaratıcı Bilinç
Yüksek Amacımızı Keşfetme
Yaşamınız Sizin Sanat Eserinizdir

Yazar Hakkında

GİRİŞ

Bu kitabı yazarken bana gösterdikleri sevgi, destek ve diğer katkıları için Mark Ailen, Dean Campbell ve Rainbovv Canyon'a; tüm sevgisi, bilgeliği ve yüreklendiriciliği için de annem Elisabeth'e özellikle teşekkür etmek istiyorum.

Ayrıca, bu kitapta aktarılan anlayışa olduğu kadar yaşamıma ve mutluluğuma da büyük katkıda bulunan olağanüstü rehberlerime de şükranlarımı sunmak istiyorum. Bazılarınız guru'lar, bazılarınız kişisel dostlar ve sevgililer, bazılarınız da kitaplar olarak çıktınız karşıma. Yardımlarınızı derinden takdir ediyor ve hepinize sevgilerimi sunuyorum.

Son olarak da bana yol gösteren... yaşamın gerçekten ne denli güzel olduğunu bana sürekli hatırlatan ve bu kitabın yazılmasından asıl sorumlu olan içsel rehberime şükranlarımı sunmak istiyorum.

OKURLARIMA MEKTUP

Sevgili Dostlar,

Bu kitabı, bunu, öğrendiğim ve yaşam deneyimimi, yaşamaktan duyduğum hazzı son derece genişleten ve derinleştiren birçok harika şeyi sizlerle paylaşmanın en iyi yolu olarak gördüğüm için yazdım.

Kendimi yaratıcı imgeleme sanatı üzerinde bir uzman olarak görmüyorum kesinlikle. Ben de bu konunun öğrencisiyim henüz ve yaratıcı imgeleme üzerine çalışıp, tekniklerini kullandıkça, onun ne denli engin ve derin bir potansiyele sahip olduğunu her gün daha çok keşfediyorum. O gerçekten de hayal gücümüz kadar sonsuz yaratıcılıkta bir güce sahip...

Bu kitap yaratıcı imgelemeyi öğrenmek ve kullanmak için bir başlangıç ve çalışma rehberi niteliğindedir. İçerdiği malzemenin çok azı benim özgün buluşumdur; kitap daha çok kişisel çalışmam sırasında öğrendiğim en pratik, yararlı fikirlerin ve tekniklerin sentezinden oluşmaktadır.

Bir not: Bu kitap birçok değişik tekniği içermektedir. Belki onların hepsini birden sindirmeye

çalışmaktansa yavaş yavaş kavramayı daha yararlı bulabilirsiniz. Kitabı, karşılaştığınız alıştırmaları deneyerek ve kendinize onları derinlemesine kavrama şansı vererek ağır ağır okumanızı öneririm. Ama isterseniz kitabı bir kez baştan sona okuyup, sonra ağır okuma ve uygulamaya geçebilirsiniz.

Size sevgiyle armağan ettiğim bu eserin yaşamınıza daha çok sevinç, doyum ve güzellik getirmesini, içinizde parıldayan ışığı çoğaltmasını dilerim.

Sevgiyle, Shakti Gawain

BİRİNCİ BÖLÜM
Yaratıcı İmgelemenin Temel Unsurları

Yasaminizin her ani sonsuz bir yaraticiliga ve evren sonsuz bir cömertlige sahiptir. Yeterince acik bir dilekte bulunun yalnizca, cünkü yürekten arzulanan her sey mutlaka gerceklesir...

YARATICI iMGELEME NEDiR?

Yaratıcı imgeleme, yaşamınızda olmasını istediğiniz şeyleri yaratabilmek için hayal gücünü, düş gücünü kullanma tekniğidir. Yaratıcı imgeleme yeni, yabancı, olağandışı bir şey de değildir. Çünkü onu her gün, daha doğrusu her dakika kullanıyorsunuz zaten. Bu sizin doğal düş gücün üzdür, ki o, evrenin, farkında olarak ya da olmayarak daima kullandığınız temel yaratıcı enerjisidir.

Geçmişte çoğumuz, yaratıcı imgeleme gücümüzü nispeten bilinçsiz bir biçimde kullandık. Çünkü, yaşamla ilgili içimizde derin bir biçimde yer etmiş olumsuz kavramlar yüzünden otomatik ve bilinçsiz bir şekilde yaşamdan hep yoksunluklar, engeller, sorunlar ve zorluklar bekledik; bunların kaderimiz ve

kısmetimiz olduğuna inandık ve hayalimizde hep bu tip sahneleri canlandırdık. Böylece de, yaşamımızda şu ya da bu ölçüde onları yarattık.

Bu kitap yaşamınızda *gerçekten* istediğiniz şeyi sevgiyi, doyumu, hazzı, başarıyı, iyi ilişkileri, ödüllendirici işleri, kendini ifadeyi, sağlığı, güzelliği, mutluluk ve refahı, iç huzurunu ve uyumu... yürekten arzuladığınız herhangi bir şeyi elde etmek için doğal yaratıcı olan hayal gücünüzü bir teknik olarak, daha bilinçli bir biçimde kullanmayı öğretmektedir. Yaratıcı imgelemenin kullanımı bize yaşamın doğal iyiliğine ve cömertliğine ulaşmanın anahtarını sunar.

İmgeleme, zihinde bir fikir ya ra resim yaratına yeteneğidir. Yaratıcı imgelemede, gerçekleşmesini istediğiniz bir şeyin açık ve net görüntüsünü yaratmak için düş gücünüzü kullanırsınız. Sonra, nesnel bir gerçek olana dek, bir başka deyişle, düşlediğiniz şeyi elde edene dek bu fikir ya da resime düzenli bir biçimde odaklanmayı ve pozitif enerji vermeyi sürdürürsünüz.

Fiziksel, duygusal, zihinsel ya da ruhsal düzeyde herhangi bir şeyi gerçekleştirmeyi amaçlayabilirsiniz. Kendinizi yeni bir evde, yeni bir işte ya da güzel bir ilişkiyi sürdürürken veya sakin ve huzur içinde

hissederken ya da gelişmiş bir bellek ve öğrenme yeteneğiyle hayal edebilirsiniz. Ya da kendinizi, zor bir durumun üstesinden fazla zorlanmadan gelirken resmedebilirsiniz. Veya kendinizi, sevgi dolu, neşe saçan bir varlık olarak görebilirsiniz. Her düzeyde çalışabilirsiniz ve hepsi de sonuç verir. Ancak, sizin için en işe yarayan imge ve teknikleri deneyim yoluyla, giderek bulabilirsiniz.

Örneğin, diyelim ki, bir türlü geçinemediğiniz bir kişiyle aranızda daha uyumlu bir ilişki yaratmak istiyorsunuz.

Derin bir biçimde gevşeyip, sakin, huzurlu, meditatif bir ruh haline eriştikten sonra, hayalinizde ikinizi açık, dürüst ve uyumlu bir ilişki ve iletişim içinde canlandırın. Ve bu zihinsel görüntünün mümkün olabileceğini hissetmeye çalışın; daha doğrusu, dileğiniz çoktan gerçekleşmiş gibi hissetmeye çalışın.

Bu kısa ve basit alıştırmayı sık sık yineleyin; günde ikiüç kez ya da her aklınıza geldiğinde olabilir. Eğer arzu ve amacınızda samimiyseniz ve değişime gerçekten açıksanız, ilişkinizin giderek kolaylaştığını, daha akıcı olduğunu ve söz konusu kişinin de daha hoş ve kolay iletişim kurulabilecek hale geldiğini

görürsünüz. Sonunda sorunun kendi kendini şu ya da bu biçimde, her iki tarafın da yararına olacak şekilde tümüyle çözümlediğine tanık olursunuz.

Ancak burada hemen belirtmeliyim ki, bu teknik başkalarının davranışlarını "yönetmek" ya da kendi iradelerine aykırı bir biçimde davranmalarını sağlamak amacıyla *kullanılamaz*. O, herkesin en olumlu yanlarıyla isteklerini gerçekleştirmesine izin veren öz benliğimizi idrak etmemizde ve doğal ahengi engelleyen içsel sınırlarımızı yok etmekte etkili olur.

Yaratıcı imgelemeyi kullanmak için metafiziksel ya da spiritüel düşüncelere inanıyor olmanız gerekmez; ancak bu tür kavramların mümkün olabileceğini kabullenmeye de açık olmalısınız. Yine de kendi dışınızda herhangi bir güce "iman etmeniz" gerekli değildir.

Gerekli olan tek şey, bilgi ve deneyiminizi zenginleştirme arzusuna ve olumlu bir ruh haliyle yeni bir şeyi denemek için de yeterince açık fikirliliğe sahip olmanızdır.

Açık bir zihin ve yürekle ilkeler üzerinde çalışın, teknikleri deneyin, ondan sonra size yararlı olup olmadıklarına kendiniz karar verin.

Eğer yararlı bulursanız, onları kullanmaya ve geliştirmeye devam edin; çok geçmeden, kendinizde ve yaşamınızdaki değişiklikler başlangıçtaki düşlerinizi de aşacaktır.

Yaratıcı imgeleme, sözcüğün en yüksek ve gerçek anlamıyla sihirdir. O evrenimizin işleyişini yöneten doğal prensipleri anlamayı, onlarla uyum içinde olmayı ve bu prensipleri en bilinçli ve yaratıcı şekilde kullanmayı içerir. Eğer daha önce hiç göz kamaştırıcı bir çiçek ya da harikulade bir güneş batışı görmediyseniz ve biri size bunları betimlese, duyduklarınızı mucizevi şeyler (ki aslında öyledirler!) olarak değerlendirebilirdiniz. Ama bunları kendiniz de gözlerinizle görüp, ilgili doğal yasalar hakkında bir şeyler öğrenince, nasıl oluştuklarını anlamaya başlarsınız ve artık bunlar sizin için gizemli olmaktan çıkar doğal görünmeye başlarlar.

Aynı şey yaratıcı imgeleme süreci için de geçerlidir. Rasyonel düşüncemizin aldığı çok sınırlı eğitim tipine ilk bakışta şaşırtıcı ya da olanaksız görünen bu süreç, onun temelini oluşturan kavranılan öğrenip uyguladıkça son derece anlaşılır gelmeye başlar.

Bir kez bunu başarınca, artık yaşamınızı mucizelerin yönettiğini düşünebilirsiniz... ve

gerçekten öyle olacaktır.

Yaratıcı imgelemenin İşleyiş bicimi

Yaratıcı imgelemenin işleyiş biçimini anlamak için, birbiriyle ilişkili birkaç prensibi bilmek gerekir:

Fiziksel evren enerjidir:

Bilim dünyası metafizik ve ruhçuluk hocalarının yüzyıllardır bildikleri şeyi henüz keşfetmeye başlıyor. Fiziksel evrenimiz gerçekte herhangi bir "madde"den oluşmuyor; onun temel yapıtaşı *enerji* diye adlandırabileceğimiz bir çeşit güç ya da öz'dür.

Nesneler, fiziksel duyularımızın genel olarak onları algıladıkları düzeyde katı ve birbirinden ayrı görünürler. Ancak daha ince ve hassas düzeylerde, atomik ve atomaltı düzeylerde görünüşteki katı madde, partiküller içindeki daha küçük partiküller olarak görünür; ve giderek küçülen bu zerrecikler sonunda saf enerjiye dönüşürler.

Fiziksel olarak, hepimiz enerjiyiz; içimizdeki ve dışımızdaki her şey de enerjiden oluşmaktadır. Hepimiz tek ve büyük bir enerji alanının parçasıyız. Katı ve bizden ayrı olarak algıladığınız şeyler gerçekte, hepimizi kapsayan aslî enerjimizin değişik biçimleridir. Fiziksel anlamda da bizler gerçekten "bir"iz.

Enerji farklı hızlarda titreşir; bu yüzden de

inceden yoğuna farklı niteliklere, çeşitlere sahiptir. Düşünce nispeten ince, hafif ve bundan dolayı da çok hızlı ve kolayca değişebilen bir enerji şeklidir. Madde ise nispeten yoğun ve bu yüzden de ağır hareket eden ve ağır değişim gösteren bir enerjidir. Madde de kendi içinde büyük çeşitlilik ve farklılık gösterir. Bedenlerimizi oluşturan madde nispeten incedir, çabuk değişir ve birçok şey tarafından kolayca etkilenir. Bir kaya ise çok daha fazla yoğunluğa sahip bir şekildir, yavaş değişir ve zor etkilenir. Bununla birlikte kaya bile en sonunda değişir; örneğin daha ince ve hafif olan suyun enerjisi tarafından etkilenir. Tüm enerji şekilleri birbiriyle karşılıklı ilişkidedir ve birbirlerini etkileyebilirler.

Enerji manyetiktir (mıknatıs özelliğine sahiptir);

Enerjinin yasalarından biri de şudur: Belirli bir niteliğe ya da titreşime sahip enerji, kendisine benzer bir nitelik ve titreşime sahip enerjiyi çekme eğilimindedir.

Düşünce ve duygular da manyetik enerjiye sahiptirler; bunun sonucu olarak da benzer yapıdaki enerjiyi kendilerine çekerler. Bu prensibi uygulamada da görebiliriz; örneğin, bazen az önce düşünmekte

olduğumuz kişiyle "tesadüfen" burun buruna geliriz ya da "işimiz rast gider" ve o anda gereksindiğimiz bilgiyi içeren bir kitabı elimize alırız.

Şekil fikri takip eder:

Düşünce hızlı, hafif, devingen, değişken ve akışkan bir enerji şeklidir. Madde gibi daha yoğun şekillerden farklı olarak hemen, bir anda belirir.

Bir şeyi yaratırken, onu önce bir düşünce şeklinde yaratırız. Bir düşünce ya da fikir daima o olayın gerçekleşme[1] sinden önce gelir, önce oluşur. "Akşam yemeğini hazırlamam gerek" fikri yemeğin hazırlanmasından önce oluşmuştur. "Yeni bir giysi istiyorum" fikri de gidip bir giysi satın almadan önce gelir; "Bir iş bulmalıyım" fikri de iş arayıp bulma eyleminden önce oluşur ve bu örnekler sonsuza dek çoğaltılabilir.

Bir ressama önce bir fikir ya da ilham gelir, ancak ondan sonra tablosunu yapmaya başlar. Bir inşaatçı önce bir fikirden kaynaklanan bir plân çizdirir, ondan sonra binayı yapmaya girişir.

Fikir de bir plân, bir proje gibidir; o, gerçekleşecek şeklin bir görüntüsünü yaratır; bu görüntü sonra, fiziksel enerjiyi manyetize ederek ve yönlendirerek bu şekle akmasını sağlar ve en

sonunda da fiziksel dünyada onu tezahür ettirir.

Fikirlerimizi gerçekleştirmek için doğrudan fiziksel eylemde bulunmadığımız zaman da aynı prensip geçerlidir. Sadece bir fikri ya da düşünceyi alıp onu zihninizde tutmak bile bir enerjidir ve bu enerji bu şekli kendine çekip onu maddi düzlemde yaratmaya girişecektir. Eğer sürekli hastalık konusunda düşünürseniz, eninde sonunda hastalanırsınız; eğer güzel bir insan olduğunuza inanıyorsanız, gerçekten güzelleşirsiniz.

Radyasyon (bir merkezden yayılarak dağılma) *ve çekim yasası:*

Bu, evrene ne gönderirseniz onun size geri yansıyacağı prensibidir. "Ne ekerseniz, onu biçersiniz" özdeyişi bu prensibi içerir.

Bu prensibe göre, hayatta en çok düşündüğümüz, en güçlü biçimde inandığımız, en derinden beklediğimiz ve/veya hayalimizde en canlı şekilde canlandırdığımız şeyleri kendimize çekeriz. Olumsuz duygular içinde, korku dolu, güvensiz ya da endişeliyken, kaçınmaya çalıştığımız aynı deneyimleri, durumları ya da kişileri kendimize çekeriz. Eğer temelde olumlu yaklaşımlara sahipsek, hayattan zevk, doyum ve mutluluk bekliyor ve bunların düşünü

kuruyorsak, bu olumlu beklentilerimize uyacak kişileri, durumları ve olayları yaratır ve kendimize çekeriz. Böylece, kurduğumuz düşlere ne kadar fazla pozitif enerji yüklersek, o düş yaşamımızda o kadar çabuk ve yoğun bir biçimde gerçekleşmeye başlar.

Yaratıcı imgelemeyi, kullanmak:

Değişim süreci yüzeysel düzeylerde, sadece "olumlu düşünme" vasıtasıyla gerçekleşmez. O yaşama karşı en temel ve derin yaklaşım ve eğilimlerimizi araştırmayı, keşfetmeyi ve değiştirmeyi gerektirir. İşte bu yüzden yaratıcı imgelemeyi kullanmayı öğrenme, derin ve anlamlı bir gelişme süreci haline gelebilir. Bu süreç esnasında, sık sık kendimizi nasıl engellediğimizi, korkularımız ve olumsuz kavramlarımız yüzünden, elde edebileceğimiz doyum ve başarıyı nasıl kısıtladığımızı keşfederiz. Bir kez açıkça görüldüler mi, bu sınırlayıcı eğilim ve yaklaşımlar yaratıcı imgeleme yoluyla yok edilebilirler. İşte ancak o zaman, mutluluğu, doyumu ve sevgiyi bulup gerçekten yaşayabiliriz.

İlk başlarda, yaratıcı imgelemeyi belirli zamanlarda ve belirli hedefler için uygulayabilirsiniz. Onu uygulamayı bir alışkanlık haline getirince ve onun sağlayabileceği yararlara inandıkça, yaratıcı

imgelemenin düşünme sürecinizin ayrılmaz bir parçası haline geldiğini göreceksiniz. O artık, yaşamınızı daima kendinizin yarattığını bildiğiniz bir bilinç hali, sürekli bir farkındalık olacaktır.

Yaşamımızın her anını düşleyebileceğimiz en iyi, en güzel, en doyum verici yaşamı doğal biçimde seçtiğimiz harikulade bir yaratma anına dönüştürmek işte yaratıcı imgelemenin en son ve en yüksek noktası budur...

Basit Bir Yaratıcı imgeleme Uygulaması

Bu bölümde size, yaratıcı imgelemenin temel tekniğini içeren bir uygulama sunuyorum:

Önce, arzu ettiğiniz herhangi bir şeyi düşünün. Bu alıştırma için *kolayca* gözünüzde canlandırabileceğiniz basit bir şey seçin. Bu sahip olmak istediğiniz bir nesne, gerçekleşmesini arzuladığınız bir olay, içinde bulunmaktan hoşlanacağınız bir durum ya da geliştirmek istediğiniz bir yaşam koşulu olabilir.

Kimse tarafından rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yerde, rahat bir biçimde oturun ya da uzanın. Tüm bedeninizi gevşetin. Ayak parmaklarınızdan başlayarak kafanıza dek her adalenizin teker teker ve sırayla gevşediğini, tüm gerginliğinizin akıp gittiğini düşünün. Yavaşça ve derin bir biçimde karnınızdan soluk alıp verin. Ağır ağır 10'dan l'e kadar sayın ve her sayışta daha derinden gevşediğinizi hissetmeye çalışın.

Kendinizi gerçekten derin bir biçimde gevşemiş hissedince, arzuladığınız şeyi, tam arzuladığınız şekliyle zihninizde canlandırmaya (imgelemeye) başlayın. Eğer bu bir obje ise, kendinizi bu objeyle

birlikteyken; onu kullanırken, arkadaşlarınıza gösterirken, ona hayranlıkla bakarken, onun zevkini çıkarırken imgeleyin.

Eğer bu bir durum ya da olaysa, kendinizi bu durum ya da olayın içinde görün ve her şeyin istediğiniz gibi geliştiğini hayal edin. İnsanların neler söylediklerini ya da bu sahneyi daha canh ve gerçek kılacak herhangi bir ayrıntıyı imgeleyebilirsiniz.

İmgeleme işini nispeten kısa ya da uzun bir zaman sürdürebilirsiniz önemli olan yaptığınız imgelemenin içinize sinmesi, doyum vermesidir. Ayrıca, her seferinde bu sürecin tadını çıkarmaya çalışın. Bu bir çocuğun doğum gününde almayı umduğu armağanı düşlemesi gibi baştan sona tam anlamıyla zevk veren bir deneyim olmalıdır.

Şimdi fikri ya da imgeyi zihninizde öylece tutarak, (sesli ya da sessiz) kendinize son derece olumlu, yapıcı bildirimlerde bulunun. Örneğin:

"İşte ben, dağlarda harika bir hafta sonu geçiriyorum. Ne güzel bir tatil," ya da, *"Artık …ile mutlu bir ilişkimiz var. Birbirimizi gerçekten anlamayı öğreniyoruz."*

"Onaylama" denen bu olumlu ifadeler, yaratıcı imgelemenin çok önemli bir parçasıdır. Bu konuyu daha sonra ayrıntılarıyla inceleyeceğiz.

İmgelemenizi daima aşağıdaki gibi, kendi kendinize yaptığınız şu kesin bildirimle bitirin:

Bu ya da daha iyi bir şey. şimdi benim için ue ilgili herkesin en yüksek iyiliği adına, tümüyle doyum verici ue uyumlu yollarla gerçekleşiyor."

Bu ifade başlangıçta düşlediğiniz, olmasını istediğiniz şeyden daha farklı, hatta daha iyi bir şeyin gerçekleşmesine izin verir ve bu sürecin yalnızca herkesin ortak yararına işlediğini hep hatırlamanızı sağlar.

Eğer kuşkular ya da aykırı düşünceler ortaya çıkarsa, onlara direnmeyin ya da ortaya çıkışlarını önlemeye çalış mayın. Böyle yaparsanız onları güçlendirmiş olursunuz yalnızca. Bırakın bilincinizden akıp gitsinler, sonra olumlu bildirimlerinize ve imgelerinize geri dönersiniz.

Bu işleme, onu zevk verici ve ilginç bulduğunuz sürece devam edin. Bu beş dakika da olabilir, yarım saat de. .Ancak her gün ya da yapabildiğiniz kadar sık tekrarlamanız iyi olur.

Gördüğünüz gibi, temel işlem nispeten basittir. Bununla birlikte, onu gerçekten etkin bir biçimde kullanmak, genellikle biraz anlayış ve arınma gerektirir.

Gevşemek Önemlidir

Yaratıcı imgelemeyi kullanmayı öğrenirken derin bir biçimde gevşemeyi de öğrenmek gerekir. Bedeniniz ve zihniniz derinlemesine sakinleşip gevşediğinde, beyin dalgalarınız ge/çekten değişir ve yavaşlarlar. Bu daha derin, yavaş düzey genelde, alfa düzeyi (her zamanki uyanık, meşgul ve faal bilincinize beta düzeyi denir) olarak bilinir ve bu düzeyin etkileriyle ilgili yoğun araştırmalar halen sürdürülmektedir.

Alfa düzeyi, zihin ve beden üzerindeki gevşetici ve sakinleştirici etkisi nedeniyle, çok sağlıklı bir bilinç hali olarak değerlendirilmektedir. Ve çok ilginçtir ki alfa düzeyi, imgeleme yoluyla, sözde nesnel dünyada gerçek değişiklikler yaratma konusunda, daha aktif olan beta düzeyinden çok daha etkili bulunmuştur. Bunun ulaşmak istediğimiz hedeflerimizle ilgili anlamı şudur: Eğer derin bir biçimde gevşeyip yaratıcı imgeleme yapmayı öğrenirseniz; düşünerek, endişelenerek, plânlar yaparak ve başka kişileri ve şeyleri yönlendirmeye çalışarak hayatta elde edebileceğiniz değişikliklerden çok daha etkilisini başarabilirsiniz.

Eğer derin bir biçimde gevşemek ya da sessiz, sakin, meditatif bir hale ulaşmak için kullandığınız ve alıştığınız belirli bir yöntem varsa rahatlıkla onu kullanabilirsiniz. Yoksa, bir önceki bölümde verdiğini yöntemi uygulayabilirsiniz yavaş ve derin soluk alıp vererek, bedeninizdeki her adaleyi sırayla teker teker gevşetmek ve bu arada ağır ağır 10dan l'e kadar saymak. Eğer fiziksel olarak gevşemekte zorluk çekiyorsanız, bu konuda yardımcı olabilecek yoga ve meditasyon tekniklerinden yararlanabilirsiniz. Ancak, genellikle bir süre pratik yaptıktan sonra gevşeme işlemini kusursuz hale getirebilirsiniz.

Tabii tüm bunların sağladığı yararlardan biri de, derin gevşemenin zihinsel ve fiziksel sağlığınıza önemli katkılarda bulunmasıdır.

Yaratıcı imgelemeyi gecelen uyumadan önce ya da sabahleyin uyanır uyanmaz yapmak daha iyidir; çünkü bu saatlerde zihin ve beden zaten derin bir biçimde gevşemiş ve alıcı haldedir. İmgelemeyi yatarak da yapabilirsiniz, ancak uykuya dalma olasılığına karşı, yatağın kenarında ya da bir koltukta rahat bir biçimde sırtınız dik ve dengeli bir duruşla oturmanız daha iyi olur.

Omurganızın dik olması enerjinin akışına ve derin

bir alfa dalga yayınına ulaşmaya yardımcı olur.

Gün ortasında yapılan kısa bir meditasyon ve yaratıcı imgeleme ise sizi rahatlatacak, canlandıracak ve gününüzün daha pürüzsüz geçmesini sağlayacaktır.

Nasil imgeleme Yapmalı?

Birçok insan "imgeleme" teriminin tam olarak ne anlama geldiğini merak eder. Bazıları ise gözlerini kapayıp imgeleme yapmaya çalışırken gerçekten zihinsel bir görüntü ya da resim "göremedikleri" için kaygılanırlar.

"İmgeleme" terimine saplanıp kalmayın sakın. *Zihinsel olarak bir görüntü, bir resim görmek kesinlikle gerekli değildir.* Bazıları gözlerini kapayıp bir şeyleri imgelediklerinde çok net ve keskin görüntüler gördüklerini söylerler. Diğerleri ise gerçek anlamda bir şey "görmediklerini," yalnızca arzuladıkları şey "hakkında düşündüklerini" ya da o şeye baktıklarını hayal ettiklerini veya bir hissin izlenimini aldıklarını hissederler. Bunların hepsi de kusursuzca işlev görür. Hepimiz hayal gücümüzü sürekli kullanırız; kullanmamamız mümkün değildir; bu yüzden, imgeleme yaparken kullandığınız her yöntem geçerlidir.

Eğer hâlâ imgelemenin ne anlama geldiğinden emin değilseniz aşağıdaki alıştırmaları okuyun; sonra gözlerinizi kapayıp okuduklarınızı uygulamaya çalışın:

Gözlerinizi kapayıp derinlemesine gevşeyin. Yatak ya da oturma odanız gibi çok iyi bildiğiniz bir odayı düşünün.

Sonra, halının rengi, eşyaların yerleştiriliş biçimi, ne kadar aydınlık ya da karanlık olduğu gibi odanın iyi bildiğiniz ayrıntılarını hatırlamaya çalışın. Sonra bu odaya girdiğinizi, bir koltuğa oturduğunuzu ya da yatağa uzandığınızı gözünüzde canlandırın.

Diğer bir alıştırmada ise. son birkaç gün içinde geçirdiğiniz hoş ve zevkli bir deneyimi hatırlayın; bu özellikle lezzetli bir yemek yemek, masaj yaptırmak, serin bir suda yüzmek ya da sevişmek gibi güzel fiziksel, duygular içeren bir deneyim olmalıdır. Deneyimi mümkün olduğunca canlı bir biçimde hatırlamaya ve verdiği hazzı bir kez daha hissetmeye çalışın.

Şimdi de pastoral güzellikte bir kır ortamında görmeye çalışın kendinizi; sakin ve sessiz bir ırmağın kıyısında yumuşacık yeşil çimenlere uzanmışsınız ya da güzel, bol ağaçlı bir ormanda geziniyorsunuz. Bu daha önce gitmiş olduğunuz ya da gitmeyi arzulayabileceğiniz ideal bir yer olabilir. Ayrıntılar üzerinde düşünün ve sahneyi istediğiniz şekilde yaratın.

Bu sahneleri zihninizde hangi yöntemle canlandırdıysanız, işte bu sizin "imgeleme" biçiminizdir. Aslında, yaratıcı imgeleme iki farklı yöntemle gerçekleştirilir. Biri edilgen (alıcı, kabullenici) öteki ise etkin (aktif, değiştiren)

yöntemdir. Edilgen yöntemde, sadece gevşer ve imgelerin ya da izlenimlerin gelmesine izin veririz. Bu durumda görüntülerin ayrıntılarını biz seçmeyiz, yalnızca geleni alırız. Etkin yöntemde ise görmek ya da imgelemek istediğimiz şeyi bilinçli olarak seçer ve yaratırız. Bu iki yöntem de yaratıcı imgelemenin önemli bir parçasıdır. Edilgen ve etkin yeteneklerinizin ikisi de uygulamayla güçlenir.

İmgelemeyle ilgili Özel Sorunlar

Bazen, imgeleme yeteneğini kendisi bilinçdışı engellemekte olan ama "yapamıyorum işte" diye yakınan kişilerle karşılaşabiliriz. Bu tip bir engelleme genellikle bir korkudan kaynaklanır ve eğer kişi istekli olursa bu korkunun üstesinden gelinebilir.

Genellikle kişi, kendi içine döndüğünde karşılaşacağı şeylerden uygunsuz bulup onaylamayacağı duygulardankorktuğu için yaratıcı imgeleme yeteneğini engeller.

Örneğin, derslerime katılan erkeklerden biri, sürekli olarak imgelemeyi başaramıyor ve meditasyonlar sırasında da uyuyakahyordu. Sonunda, derindeki nedeni ortaya çıkarabildik: Bu insan daha önce bir imgeleme çalışması sırasında çok derin bir duygusallık yaşamıştı ve o günden beri de başkalarının önünde aynı şekilde duygusal görünerek mahcup düşmekten korkar olmuştu.

Gerçek şu ki, içimizde bizi incitip üzecek, bize zarar verecek hiçbir şey yoktur; yalnızca kendi duygularımızı yaşamaktan, onlarla karşılaşmaktan duyduğumuz korku bizi engeller.

Eğer meditasyon sırasında olağandışı ya da

beklenmedik herhangi bir şey ortaya çıkarsa, yapabileceğiniz en iyi şey ona bütünüyle bakmak, mümkün olduğunca onu hissetmeye, yaşamaya çalışmaktır. Sonunda, sizin üzerinizdeki olumsuz gücünü yitirdiğini göreceksiniz. Korkularımız yüzyüze gelmekten kaçındığımız şeylerden kaynaklanır. Bir kez *bütünüyle* ve *derinlemesine* bu korkunun kaynağına inmeye, onunla yüzleşmeye cesaret edersek, o zaman o gücünü yitirir.

Çok şükür ki imgelemeyle ilgili bu tür sorunlara çok seyrek rastlanır. Kural olarak, yaratıcı imgeleme doğal bir biçimde gerçekleşir ve uygulama yaptıkça giderek kolaylaşır.

Etkili imgeleme Yapmak Içiıı Dört Temel Adım

1 Hedefinizi Belirleyin

Sahip olmak, uğrunda çaba göstermek, gerçekleştirmek ya da yaratmak istediğiniz şeye karar verin. Bu bir iş, bir ev, bir ilişki, geçirmek istediğiniz bir değişim, refaha kavuşmak, daha mutlu bir ruh hali, daha sağlıklı olmak, güzelleşmek, daha iyi bir fiziksel duruma gelmek herhangi bir şey olabilir.

Önce gerçekleşebileceğine inandığınız, yakın bir gelecekte gerçekleşebileceğini hissettiğiniz hedefler belirleyin. Böylece kendi içinizde oluşacak aşırı olumsuz bir direnişle başa çıkmak zorunda kalmaz ve yaratıcı imgelemeyi öğrenirken başarıya ulaşma duygusunu en üst düzeye çıkarabilirsiniz. Sonraları deneyimli hale gelince, daha zor ve çaba gerektiren sorunları ele alabilirsiniz.

2 Net Bir Fikir ya da Görüntü Yaratın

Gerçekleşmesini istediğiniz şeyi ya da durumu, olmasını istediğiniz biçimiyle hayalinizde canlandırın ya da düşünün. Ancak bu şeyi şu anda gerçekleşmiş gibi, *zaten* olmuş gibi düşünmeye, öyle hissetmeye çalışmalısınız. Şimdi kendinizi o durumun içinde, arzu ettiğiniz şekilde görmeye çalışın ve sahneye

mümkün olduğunca çok ayrıntı katın.

Eğer isterseniz (daha sonra ayrıntısıyla açıklanacak) bir hazine haritası yaparak bu şeyin ya da durumun gerçek bir fiziksel resmini de oluşturabilirsiniz. Bu zorunlu olmayan, isteğe bağlı bir adımdır ama genellikle işe yarar ve de eğlencelidir!

3 Sık Sık Üzerine Odaklanın

Arzu ettiğiniz şeyin fikrini ya da görüntüsünü hem sessiz meditasyon seanslarında hem de gün boyunca aklınıza gelen her an sık sık zihninizde canlandırın. Bu şekilde, o yaşamınızın ayrılmaz bir parçasına dönüşür; sizin için giderek daha gerçek hale gelir ve siz de giderek onu daha başarıyla zihin ekranınıza yansıtabilirsiniz.

Arzuladığınız şeye tam ve net, ama hafif ve yumuşak bir şekilde odaklanın. Bunun için, çok fazla uğraştığınızı ya da ona aşırı ölçüde bir enerji yüklediğinizi hissetmemeniz önemlidir bu yardımdan çok engel oluşturur.

4 Ona Pozitif Enerji Yükleyin

Hedefinize odaklanırken onunla ilgili olumlu, yüreklendirici şeyler düşünün. Bu arada kendi kendinize güçlü, olumlu bildirimlerde bulunun; elde

etmek istediğiniz şeyin var olduğunu, size geldiğini ya da gelmekte olduğunu söyleyin. Kendinizi, arzuladığınız o şeyi alırken ya da kazanırken görmeye çalışın. Bu olumlu bildirimlere "onaylamalar" denir. Onaylamaları kullanırken, taşıdığınız kuşku ya da güvensizlikten geçici olarak kurtulmaya; onları, hiç olmazsa o anlık safdışı etmeye çalışın ve arzuladığınız şeyin gerçekleşmesinin mümkün olduğunu, onun gerçek olduğunu hissetmeye çaba gösterin.

Hedefinize ulaşıncaya ya da artık ulaşma arzusu duymaymeaya dek bu yöntemle çalışmayı sürdürün. Unutmayın ki hedefler gerçekleşmeden önce sık sık değişirler, ki bu da insanın değişim ve gelişim sürecinin tamamen doğal bir parçasıdır. Bu nedenle, onun için sahip olduğunuz enerji tükenince artık aynı amacı sürdürmeye çalışmayın eğer artık hedeflediğiniz şeye ilginizi yitirmişseniz, bu ona yeni bir bakışla bakmanın zamanının geldiğini göstermektedir.

Eğer hedefinizin artık değiştiğini anlarsanız, bundan kendinizi mutlaka haberdar etmelisiniz. Önceki hedefe artık odaklanmadığınız gerçeği üzerine enine boyuna düşünüp kesin bir karara varın.

Eski döneme son verip yenisini başlatın. Bu, yalnızca fikrinizi değiştirdiğiniz bir durumda karmaşaya düşmenizi ya da "başarısızlığa" uğradığınız hissine kapılmanızı önler.

Arzuladığınız şeye, hedefinize ulaştığınızda da, işin tamamlandığını kendinize bildirmelisiniz. Sık sık arzu ettiğimiz ve imgelediğimiz şeyleri elde eder, ama başarıya ulaştığımızdan kendimizi bilinç düzeyinde haberdar etmeyi unuturuz! Bunun için kendinizi takdir etmeyi, "sırtınızı okşamayı" ihmal etmeyin ve evrene dileğinizi yerine getirdiği için şükranlarınızı sunmayı unutmayın.

İmgeleme iyilik için Çalışır

Yaratıcı imgelemenin gücünün zararlı amaçlar için kullanılabileceğinden korkmayın. Yaratıcı imgeleme evrenin doğal olarak uyumlu, bolluk ve sevgi dolu olan akışına karşı kendi oluşturduğumuz engelleri aşma ya da yok etme aracıdır. O yalnızca tüm varlıkların en yüksek iyiliği adına, en yüksek hedef ve amaçlarımıza uygun biçimde kullanıldığında gerçekten etkili olur.

Eğer bir insan bu güçlü tekniği zarar verici ya da yıkıcı bencillikte bir amaç doğrultusunda kullanmaya kalkışırsa, yalnızca karma yasasından habersiz olduğunu gösterir. Bu radyasyon ve çekim yasasıyla aynı temel prensiptir: "Ne ekersen onu biçersin." Başkası için yaratmaya çalıştığınız her şey daima bir bumerang gibi size geri döner. Bu sevgi dolu, yardımsever, şifa verici eylemleri olduğu gibi olumsuz, yıkıcı olanları da kapsar. Bu ise elbette, başkalarını en yüksek amaçlarınız olarak görüp severek yaratıcı imgelemeyi onlara hizmet etmekte kullandıkça, daha çok sevgi, mutluluk ve başarının doğal olarak gelip sizi bulacağı anlamını taşımaktadır.

Bu prensibi kendinize sürekli hatırlatmak için, yaptığınız her yaratıcı imgeleme seansına aşağıdaki

cümleyi eklemeniz çok yararlı olur:

"Bu ya da daha iyi bir şey, şimdi benim için ve ilgili herkesin en yüksek iyiliği adına, tümüyle doyum verici ve uyumlu yollarla gerçekleşiyor."

Örneğin, eğer işinizde terfi ettiğinizi imgeliyorsanız, sizin üstünüz olan kişinin işten çıkarıldığını hayal etmeyin; bu kişinin daha iyi, daha doyurucu bir göreve terfi ederek yerini boşalttığını imgeleyin. Böylece yaptığınız imgeleme her ikinizin de iyiliğiyle sonuçlanır. Bu hayalin *nasıl* gerçekleşeceğini anlamak ya da onu adım adım hesaplamak veya en iyi nasıl sonuçlanabileceğine karar vermek zorunda değilsiniz; yalnızca en iyi şekilde sonuçlanacağını varsayın ve bırakın ayrıntılarla evrensel zekâ uğraşsın.

Onaylama

Onaylamalar yaratıcı imgelemenin en önemli unsurlarından biridir. Onaylamak, "kesinleştirmek, sabitleştirmek, pekiştirmek" demektir. Bir onaylama, bir şeyin *zaten)şimdiden öyle* olduğu konusunda güçlü, olumlu bir bildirimdir. Bu, imgelediğiniz şeyi "kesinleştirme" yöntemidir.

Çoğumuz, zihnimizde neredeyse kesintisiz süren bir iç "diyalog"un farkındayızdır. Zihin sürekli kendi kendisiyle "konuşmakla"; hayat, dünya, duygularımız, sorunlarımız, diğer insanlar v.s. ile ilgili bitmez tükenmez yorumlarda bulunmakla meşguldür.

Zihnimizden geçen sözcükler ve fikirler çok önemlidirler. Genelde, bu düşünce akımının bilinçli olarak farkına varmayız, ama yine de düşüncelerimiz yoluyla "kendimize söylediğimiz" şeyler bu gün yaşadığımız gerçeklerin temelini oluştururlar. Zihinsel yorumlarımız yaşamımızda ne olup bittiğiyle ilgili duygu ve algılarımızı etkiler ve olduğundan farklı gösterirler. Hayatta başımıza gelen her şeyin sorumlusu, kendi benzerlerini eninde sonunda kendine çekerek gerçekte de "tezahür ettiren" bu düşünce şekilleridir işte.

Meditasyon yapan herkes, daha derin ve bilge

olan sezgisel zihnimizle ilişki kurabilmek için bu "zihinsel konuşma'yı susturmanın ne kadar zor olduğunu bilir. Geleneksel bir meditasyon uygulaması, bu iç diyalogu olabildiğince tarafsız bir biçimde gözlemlemektir.

Bu, düşünmeyi adet edindiğiniz düşünce tiplerinin bilincine varmanızı sağlayan çok değerli bir deneyimdir. Bu düşüncelerin çoğu, tüm yaşamımıza hakim olan eski düşünce kalıplarının teyp bantları gibidir. Bunlar çok önceden edindiğimiz, ama hâlâ yaşadıklarımızı etkileyen eski "programlardir.

Onaylama yapma uygulaması, bazı eski, yıpranmış, işi bitmiş ya da olumsuz düşünceleri (zihinsel gevezelikleri) daha olumlu fikirler ve kavramlarla değiştirmeye başlamamıza yardımcı olur. Bu, kısa sürede yaşamla ilgili tutum ve beklentilerimizi tamamen değişime uğratabilecek ve dolayısıyla kendimiz için yarattığımız şeyi de tümüyle değiştirebilecek güçte bir tekniktir.

Onaylamalar sessizce, sözlü olarak, yüksek sesle, yazılarak ya da şarkı veya nağme şeklinde söylenerek yapılabilirler. Her gün on dakika boyunca etkili onaylama yapmak, onca yıllık eski zihinsel alışkanlıkları dengeleyebilir. "Kendinize söylediğiniz"

şeyler konusunda bilinçli davrandıkça ve olumlu, engin sözcükleri ve kavramları seçtikçe doğal olarak daha olumlu bir gerçek yaratırsınız.

Herhangi bir olumlu bildirim bir onaylama olabilir. Bu çok genel ya da çok özel bir şey de olabilir. Onaylamanın sayısız çeşidi vardır; bir fikir edinmeniz için aşağıda birkaç örnek sunuyorum:

Gün geçtikçe, her bakımdan daha çok gelişiyorum. Her şeyi kolayca ve çabasızca elde ediyorum. Ben ışık ve sevgi dolu, neşe saçan bir varlığım.

Doğal bir biçimde öğreniyor, aydınlanıyorum. Hayatım tam bir kusursuzlukla gelişiyor.

Burada ve şimdi'nin (yaşadığım anın) tadını çıkarmak için ihtiyacım olan her şeye sahibim. Kendi hayatımın efendiliyim.

Gereksindiğim her şey içimde zaten var. Yüreğimde kusursuz bir bilgeliği taşıyorum. Ben bütün ve tamam bir varlığım. Kendimi olduğum gibi seviyor ve takdir ediyorum. Tüm duygularımı bir parçam olarak kabul ediyorum. Sevmeyi ve sevilmeyi seviyorum. Kendimi daha çok sevdikçe, başkalarına vermek için Yaratıcı imgelemenin 'Temel unsurlari

daha fazla sevgiye sahip oluyorum.

Artık sevgiyi özgürce veriyor ve alıyorum. Şimdi sevgi dolu,

doyum verici, mutlu kılıcı ilişkileri hayatıma çekiyorum.

ile ilişkim, gün geçtikçe daha mutlu ve doyum verici bir hale geliyor.

Artık kusursuz, doyurucu ve karşılığında iyi bir ücret aldığım bir işim var.

Bu işte çalışmayı seviyor ve maddi manevi büyük karşılık görüyorum.

Ben yaratıcı enerjiye açık bir kanal oluşturuyorum.

Kendimi enerjik bir biçimde ifade edebiliyorum.

Daima açık ve etkin bir biçimde iletişim kurabiliyorum.

Artık tüm arzularımı gerçekleştirmek için yeterli zamana, enerjiye, bilgeliğe ve paraya sahibim.

Daima doğru zamanda, doğru yerdeyim ve başarılı bir biçimde doğru faaliyetlerde bulunuyorum.

İstediğim her şeye sahip olmayı onaylıyorum!

Zengin bir evrende yaşıyoruz ve onda hepimize yetecek her şey var.

Bolluk benim doğal olma halimdir. Onu şimdi kabul ediyorum!

Sonsuz zenginlikler şimdi hayatıma özgürce akıyorlar.

Her gün parasal açıdan daha refaha kavuşuyorum.

Daha çok şeye sahip oldukça, verecek daha çok şeyim olur.

Daha çok verdikçe, daha çok alırım ve kendimi daha

mutlu hissederim.

Eğlenmek, ve hayatın tadını çıkarmak hakkımdır ve bunu yapıyorum!

Rahat ve kendi merkezimdeyim. Her şey için fazlasıyla zamanım var.

Artık yaptığım her şeyden zevk alıyorum!

Yalnızca yaşadığım için kendimi mutlu ve neşe dolu hissediyorum.

Canlı bir sağlığa, ve ışık saçan bir güzelliğe sahibimi!

Bu bolluk dolu evrenin tüm lütuflarını almaya hazırım!

.....(boş yeri siz doldurun) bana kolayca ve çaba göstermeden geliyor.

Çok iyi bir ücret aldığım harika bir işim var. Ben de ortaya kusursuz bir iş çıkarıyorum.

İçimdeki Tanrı'nın ışığı şimdi hayatımın her aşamasında kusursuz sonuçlar üretiyor.

İçimdeki ışık burada ve şimdi hayatımda mucizeler yaratıyor.

Zihnimde, bedenimde, parasal işlerimde ve tüm ilişkilerimdeki yüce onarım için şükrediyorum.

Her şey hayatımın iyiliği için birlikte çalışıyor şimdi.

Artık hayatımın yüce planıyla uyumlu yaşıyorum.

Hayatımın yüce plânı adını adım ortaya çıktıkça onu tanıyor, kabulleniyor ve uyguluyorum.

Şu anda sağlık, zenginlik, mutluluk ve kusursuz bir kendiniifadeyle dolu hayatım için şükranlarımı sunuyorum.

İşte, onaylamalarla ilgili unutmamamız gereken bazı önemli şeyler:

1 Onaylama cümlelerinizi daima, gelecek değil şimdiki zamanda kullanın. *Zaten varmış* gibi düşünmek ve böyle söylemek çok önemlidir. "Harika bir işe gireceğim" demeyin; onun yerine, "Şimdi harika bir işim var" deyin. Bu kendinizi kandırmak ya da yalan söylemek değildir; bu her şeyin, nesnel realitede ortaya çıkmadan (tezahür etmeden) *önce* zihinsel düzeyde yaratıldığı gerçeğini bilmektir.

2 Onaylamaları daima en olumlu biçimde yapın. Olmasını *istediğiniz* şeyi söyleyin, olmasını *istemediğiniz* şeyi değil. Örneğin: "Artık sabahlan fazla uyumayacağım" demek yerine, "Artık her sabah zamanında ve enerji dolu kalkıyorum" deyin. Bu mümkün olan en olumlu zihinsel görüntüyü yaratmanızı garantiler.

Belli durumlarda, özellikle belirli duygusal engellerden ya da kötü alışkanlıklardan kurtulmaya çalışırken onaylamaları olumsuz biçimde de yapabilirsiniz. Örneğin: "Bir şeyleri elde edebilmek

için gerilime girmek zorunda değilim" cümlesinde olduğu gibi. Eğer böyle bir durum söz konusuysa, bu tip bir onaylamayı daima, "Artık derin bir biçimde gevşemiş haldeyim ve kendi merkezimdeyim ve her şeyi kolayca ve çabasızca elde ediyorum" gibi yaratmayı arzuladığınız şeyi tanımlayan olumlu bir onaylama *izlemelidir*.

3 Genelde, en etkili onaylama en kısa ve basit olandır. Bir onaylama, güçlü bir duygu ileten açık bir bildirim olmalıdır; daha fazla duygu ilettikçe zihninizde de ona göre daha güçlü bir etki yapar. Uzun, çok sözcüklü ve kuramsal onaylamalar duygusal vuruculuklarını, etkilerini yitirir ve bir "kafa turu'na dönüşürler.

4 Daima, size bütünüyle doğru gelen onaylamaları seçin. Bir başkasının işine yarayan bir onaylamadan siz asla sonuç atamayabilirsiniz. Bir onaylama olumlu, geliştirici, özgürleştirici ve/veya destekleyici olmalıdır. Eğer onaylamanız size doğru gelmiyorsa, ya gelene dek sözcükleri değiştirin ya da başka bir onaylama bulun.

Kuşkusuz, ilk kullandığınızda bir onaylamaya karşı duygusal bir direnç hissedebilirsiniz. Bu özellikle size güçlü gelen ve bilincinizde gerçek bir değişiklik

yaratacak bir onaylama söz konusu olduğunda yaşanır. Bu, egonun başlangıçta değişim ve gelişmeye gösterdiği dirençtir.

5 Onaylama yaparken yeni ve taze bir şey yarattığı nızı daima hatırlayın. *Zaten var olan bir şeyi yeniden yapmaya ya da değiştirmeye çalışmıyorsunuz.* Böyle yapmak *olana* direnmek olur, ki bu da çelişki ve çatışma yaratır.

Yaşamınızı şu anki koşullarıyla olduğu gibi kabullenme, ama aynı zamanda da her anı, arzuladığınız ve sizi en mutlu kılacak şeyi yaratmaya başlamak için yeni bir fırsat olarak görme yaklaşımına sahip olmalısınız.

6 Onaylamalar yapmak, duygularınıza *karşı çıkmak ya da onları değiştirmeye çalışmak* anlamına gelmez.

"Olumsuz" olanlar da dahil olmak üzere *tüm* duygularımızı, oldukları gibi kabullenmek ve deneyimlemek önemlidir. Ancak onaylamalar, şu andan itibaren daha doyum verici yaşam deneyimlerine sahip olmanızı sağlayacak yeni bir bakış açısı yaratmanıza yardımcı olurlar.

7 Onaylamaları kullanırken onların gerçek olduklarını hissetmeye, içinizde bu konuda güçlü bir

inanç yaratmaya çalışın. Kuşku ve tereddütlerinizi geçici olarak (en azından birkaç dakika boyunca) erteleyin ve tüm zihinsel ve duygusal enerjinizi yaptığınız onaylamaya yönlendirin.

Eğer onaylama yaparken kuşkular, direnç ya da olumsuz düşünceler karşınıza dikilirse, Dördüncü Bölüm'de verilen temizleme işlemine ya da onaylamaları yazma yöntemine başvurabilirsiniz.

Onaylamaları mekanik bir biçimde söylemek yerine, bu realiteyi yaratma gücüne gerçekten sahip olduğunuzu (ki gerçekten sahipsiniz!) hissetmeye çalışmalısınız. Bu ne denli etkin olacakları konusunda çok büyük bir fark yaratır.

Onaylamalar yalnız olarak da kullanılabilirler; imgelemeyle birlikte de. Onaylamaları daima günlük yaratıcı imgeleme saatlerinize dahil etmelisiniz. Daha sonra, onaylamaları kullanmanın diğer yollarıyla ilgili bilgiler de vereceğim.

Onaylamalar genelde, spiritüel kaynaklara referansları içerdiklerinde çok güçlü ve ilham verici olurlar. Tanrı'nın, İsanın, Buda'nın ya da başka bir büyük bilgenin adının anılması onaylamanıza ruhsal enerji katar ve her şeyin evrensel kaynağını şükranla tanıdığınızı gösterir. Bu tür cümlelerde, "yüce sevgi,

içimdeki ışık ya da evrensel zekâ" gibi ifadeler de kullanabilirsiniz.

Bazı örnekler:

Yaratıcı İmgelemenin 'Temel unsurları

Yüce .sevgi burada ve şimdi ..... yaratmak için benim kanalımla çalışıyor.

İçimdeki Mesih burada ve şimdi hayatımda mucizeler yaratıyor.

Ben yüce doğamla "bir"im ve sonsuz yaratıcı güce sahibim.

Yüksek Ben yaptığım her şeyde (her konuda) bana yol gösteriyor.

Tanrı içimde yaşıyor ve benim kanalımla dünyada istediklerini tezahür ettiriyor.

Tanrı'nın ışığı beni kuşatıyor,

Tanrı'nın sevgisi beni geliştiriyor,

Tanrı 'nın gücü içimden akıyor.

Ben neredeysem Tanrı da orada ve her şey mükemmel!

Spiritüel Bir Paradoks

Doğu felsefesini incelemiş ya da bilinçlerini geliştirme yolunda olan bazı kişiler yaratıcı imgelemeyi ilk duyduklarında, onu uygulama konusunda belli bir tereddüt duyarlar. Duydukları çelişki; "şimdi burada olma", bağlılık ve arzuları terk etme fikriyle, hayatta hedefler belirleyip istediğini yaratma fikri arasındaki *görünüşteki* paradokstan kaynaklanır. *Görünüşteki* paradoks diyorum, çünkü aslında, daha derin bir düzeyde anlaşıldıklarında, bu iki öğreti arasında hiçbir aykırılık yoktur. İkisi de, bilinçli bir insan olabilmek için anlaşılması ve yaşanması gereken önemli prensiplerdir. Birbirleriyle nasıl uyum sağladıklarını açıklayabilmek için, içsel gelişme süreciyle ilgili yaklaşımımı sizlerle paylaşmama izin verin:

Uygarlığımızdaki çoğu insan asıl benliğinin bilincinden yoksun düşmüştür. Bunlar Yüksek Ben'leriyle bağlantılarını geçici olarak yitirmişler ve böylece kendi yaşamlarından sorumlu olduklarını ve aslında onu istedikleri gibi yönlendirme gücüne sahip olduklarını da unutmuşlardır. Bu yüzden içsel olarak bir çaresizlik duygusuna kapılırlar; yaşamlarında ya da dünyada gerçek bir değişim yapabilme konusunda

kendilerini temelde güçsüz hissederler. Bu içsel güçsüzlük duygusu da, kendi dünyaları üzerinde *bir ölçüde* güç ya da kontrol sahibi olabilmeleri için çok aşırı çabalayarak ve mücadele ederek bu duyguyu fazlasıyla telafi etmeye çalışmalarına neden olur.

Böylece insanlar hedefler oluşturup onlara fazlasıyla bağlanmaya başlarlar; kendileri dışındaki, mutlu olabilmek için muhtaç olduklarını hissettikleri insanlara ve nesnelere duygusal olarak bağlanırlar. İçsel olarak bir şeyin "eksik" olduğunu hissederler ve sürekli olarak bu boşluğu doldurmaya; istediklerini elde edebilmek amacıyla da dış dünyayı yönlendirmeye çalıştıkları için gerilim, endişe ve stresten kurtulamazlar.

İşte çoğu insanın hedefler belirleyip isteklerini gerçekleştirmeye çabalamasına neden olan ruh hali budur; ancak ne yazık ki bu bilinç düzeyiyle hiçbir sonuç elde edemezler. Çünkü, bu durumda ya kendi kendilerinin önüne birçok engel dikerek başarısızlığa uğrarlar ya da hedeflerine ulaşırlar ama onların içsel olarak mutluluk getirmediğini görürler.

İşte bu ikilemi idrak ettiğimiz noktadan itibaren spiritüel bir yola girmeye başlarız. Artık yaşamın daha farklı, daha öteye bir şey olduğunu anlar ve onu

araştırmaya girişiriz.

Araştırmamız boyunca da birçok farklı deneyimden ve süreçten geçebiliriz, ama er geç, yavaş yavaş kendimize, kendi özümüze dönmeye başlarız. Bu, gerçek benliğimizi, hepimizin içindeki Tanrı'yi ya da evrensel zihni yeniden deneyimleme sürecidir. Bu deneyim vasıtasıyla, en sonunda, ruhsal gücümüzün tümüne yeniden sahip oluruz. İçimizdeki boşluk yine *içimizden* doldurulur ve bizler içimizden gelen sevgiyi ve ışığı çevredeki herkesle paylaşan, neşe ve ışık saçan varlıklar haline geliriz.

Bu, aydınlanma denen süreçtir ve ben bunun her birey için, tüm insanlık tarafından paylaşılmadıkça tamamlanamay.acak olan sonsuz bir tekâmül süreci olduğuna inanıyorum. Yani, hepimiz kendi aydınlanmamızdan ve gezegenimizdeki tüm insanların aydınlanmalarından eşit derecede sorumluyuz...

Şimdi sözde paradoksumuza geri dönelim.

Boş, açgözlü, yönetme heveslisi halden çıkarken en başta öğrenmemiz gereken ders, her şeyin olduğu gibi akmasına izin vermektir, özgür bırakmaktır. Gevşemeli, mücadeleye son vermeli, zorlamaktan vazgeçmeli, istediğiniz ve

gereksindiğiniz şeyleri elde edebilmek için insanları ve nesneleri yönlendirmeye çalışmaktan vazgeçmelisiniz; daha doğrusu, bu kadar çok *şey yapmaktan* vazgeçmeli ve bir süre sadece *olmayı* deneyimlemelisiniz.

Bunu yaptığınızda, aslında herhangi bir şeyi değiştirmeye çalışmadan olduğunuz gibi olmaya ve dünyanın da olduğu gibi olmasına izin verdiğinizdekendinizi çok harika hissettiğinizi, gerçekten mükemmel bir durumda olduğunuzu keşfedersiniz birden. Bu, *şimdi burada olmanın* temel deneyimidir ve Budist felsefesinin "bağlılıklardan kurtulma" yaklaşımından kastettiği de budur. Kendinin bilincine varma yolunda en temel ve son derece özgürleştirici bir deneyimdir bu.

Bu hali giderek daha sık deneyimledikçe, kendi Yüksek Ben'inizle ilişki kurmak için bir kanal açmaya başlarsınız ve er ya da geç içinizden doğal yaratıcılıkta yoğun bir enerji akmaya başlar. O zaman, tüm yaşamınızı ve başınıza gelen her olayı aslında kendinizin yarattığını görmeye başlar ve kendiniz ve başkaları için daha ödüllendirici deneyimler yaratmakla ilgilenmeye başlarsınız. Artık her an enerjinizi, size en doğru ve gerçek gelen, en yüksek

ve en doyum verici hedeflere odaklamak isteyebilirsiniz. Yaşamın temelde iyi, bolluk ve neşe dolu olduğunu ve istediğinizi çekişmeden ve zorlanmadan elde etmenizin yaradılıştan sahip bulunduğunuz doğal bir hak olduğunu ve bunun yalnızca hayatta olmanın bir işlevi olduğunu idrak edersiniz. İşte o zaman yaratıcı imgeleme en önemli aracınız haline gelebilir. Aşağıda, konuyu daha da açıklayacağını umduğum bir benzetme sunuyorum:

Hayatın bir nehir olduğunu düşünelim. İnsanların çoğu da nehrin akışına kapılıp gitmekten korktukları için kıyıya sıkı sıkıya tutunmuşlar. Ancak belirli bir noktada, her varlık gönüllü olarak kendini, akışa bırakmak, nehrin onu sağ salim bir yerlere ulaştıracağına güvenmek zorunda. İşte bu noktada insan "akışa uymayı" öğrenir ve bu harika bir duygudur.

Bir kez nehirle birlikte akmaya alışınca, bu insan artık ileriye doğru giden yollardan hangisini seçeceğine kendisi karar verebilir. En iyi görünen yolun hangisi olduğunu belirleyebilir, ağaç köklerine, kaya parçalarına çarpmaktan sakınarak ilerleyebilir ve önündeki birçok kanal ve koldan izlemek istediğini seçebilir. Aynı zamanda da hâlâ "nehirle birlikte akmaktadır..."

Bu benzetme bize, burada ve şimdi'nin tadını

nasıl çıkaracağımızı, hayatın akışına uyup, ama aynı zamanda da hayatımız] yaratmanın sorumluluğunu üstlenerek kendimizi bilinçli olarak hedeflerimize nasıl yönlendirebileceğimizi gösteriyor.

Yaratıcı imgelemenin, kişinin bilinç gelişimi de dahil olmak üzere herhangi bir amaç için kullanılabilecek bir araç olduğunu unutmayın.

Yaratıcı imgelemeyi, kendinizi buradaveşimdi'de yaşayan, genel akışa uyan ve daima özüyle ilişkide olan, rahat ve açık bir kişi olarak resmetmekte kullanmak genellikle çok yararlı olur.

İKİNCİ BÖLÜM
Yaratıcı imgelemenin Kullanilmasi

YARATICI iMGELEMEYi YASAMIN BiR PARCASI KILMA

Dileyin, o size verilecektir;

arayın, bulacaksınız; kapıyı çalın, size açılacaktır.

Dileyen herkes alacaktır,

arayan bulacaktır; ve kapıyı çalana, o açılacaktır.

Matta 7:7,8

Birinci Bölüm'de görmüş olduğunuz gibi, yaratıcı imgelemenin temel tekniği zor değildir.

Şimdi önemli olan, onu sizin için gerçekten sonuç getirici, yaşamınızda olumlu bir değişim yaratmanıza yardımcı olacak biçimde kullanmayı öğrenmektir.

Yaratıcı imgelemeyi en etkin şekilde kullanmak için belirli kavramları anlamak ve bazı ileri teknikleri öğrenmek gerekir.

Hatırlanması gereken en önemli şey yaratıcı imgelemeyi sık sık kullanmak, onu yaşamınızın düzenli bir parçası haline getirmektir. Çoğu kişi, özellikle ilk öğrenmeye başladığında en azından her gün biraz uygulama yapmanın çok yararlı olduğunu görür.

Ben size düzenli olarak, her sabah uyanır uyanmaz ve her gece uykuya dalmadan önce (bu en etkin yapılabildiği saattir) ve eğer yapabilirseniz gün ortasında on beş dakika kadar bir yaratıcı imgeleme meditasyonu uygulamanızı öneririm. Meditasyona daima derin bir gevşemeyle başlayın, sonra dilediğiniz imgeleme ve onaylama ile sürdürün.

Yaratıcı imgeleme birçok değişik şekilde kullanılabilir ve onları uygun zamanlarda denemeyi hatırlamak da size bağlıdır. Yaratıcı imgeleme yeni bir düşünme biçimi, yeni bir yaşam biçimidir ve böyle olmak sıfatıyla da biraz uygulama gerektirir.

Yaratıcı imgelemeyi değişik durumlarda ve değişik koşullarda deneyin ve her türlü sorunun çözümünde elinizden geldiğince sık kullanın. Eğer

herhangi bir konuda endişeye ya da şaşkınlığa kapılırsanız, ya da bir sorun karşısında cesaretsizlik veya engellenmişlik duygusu hissederseniz, kendinize, yaratıcı imgelemeyi size yardımcı olabilecek biçimde kullanabileceğiniz bir yol olup olmadığını sorun. Onu uygun olan her an kullanma konusunda yaratıcı bir alışkanlık oluşturun.

Eğer yaratıcı imgelemenin bütünüyle başarılı olduğunu *hemen* hissetmezseniz cesaretsizliğe kapılmayın. Unutmayın ki, çoğumuz üstesinden gelmemiz gereken onca yıllık olumsuz düşünce kalıplarına sahibiz. Yaşamboyu süren bu alışkanlıkların bazılarını değiştirmek zaman alır. Ve çoğumuz derinlerde yatan ve daha bilinçli yaşama konusundaki çabalarımızı yavaşlatan bazı duygulara ve eğilimlere sahibiz.

Bereket versin, yaratıcı imgeleme öylesine Tanrı vergisi güce sahip bir süreçtir ki, beş dakikalık bir bilinçli, olumlu nıeditasyon bile, saatlerin, günlerin, hatta yılların oluşturduğu olumsuz kalıpları dengeleyebilir.

Bu yüzden sabırlı olun. Yaşamınızı/dünyanızı bugün olduğu şekilde biçimlendirmek bir ömür aldı. Mutlaka hemen değişmeyebilir (ki genellikle hemen

değişir). Azimle ve süreci tam ve doğru biçimde anlayarak, yaşamınızda mucizevi görünen birçok şeyi yaratmayı başaracaksınız.

Yaratıcı imgelemeyi uygulayarak geliştiğim süreç içinde en önemli bulduğum iki şey ise şunlardır:

1. En yüksek ideallerim ve amaçlarımla ilişkimi sürdürmeme yardımcı olan ilhanı verici ve yükseltici kitapları düzenli bir biçimde okumak. Genelde başucumda bir kitap bulundurur ve her gece biriki sayfa okurum.
1. Kendisi de daha bilinçli yaşamayı öğrenmeyi amaçlayan ve çabalarınızda sizi destekleyecek ve yardımcı olacak bir arkadaş ya da bir arkadaş grubu edinmek. Düzenli olarak ya da ara sıra yapılan uygulamalı bilinç derslerine ya da seminerlere katılmak bu tip bir desteği alma ve başka larına verme konusunda önemli bir yol olabilir.

Sonraki bölümlerde size birçok değişik teknik, fikir, alıştırma ve meditasyon örneği vereceğim. İçlerinden, içinize en çok yatan ve işinize en çok yarayanlarını seçebilirsiniz. Yaratıcı imgeleme süreci birçok farklı düzeyler ve yaklaşımlar içerir; ben de mümkün olan uygulamaların geniş bir

çeşitlemesini vermeye çalıştım. Herhangi bir durumda bir yöntem uygun olurken diğerinde olmayabilir. Siz kendi enerji akışınızı izlemeli ve çekildiğinizi hissettiğiniz yöntemleri kullanmalısınız.

Örneğin, belirli bir durumda, onaylamalar yapmaya çalışır ve yapamadığınızı görebilirsiniz ya da başarılı bir gelişme elde edemediğinizi hissedebilirsiniz. Bu durumda temizleme işlemini denemek ya da Yüksek Ben'iniz veya ruhsal rehberinizle ilişki kurup ne yapmanız gerektiğini sormak isteyebilirsiniz.

Bir seferinde işe yarayan bir yöntem, başka bir sefer yaramayabilir; bir kişinin işine yarayan bir yöntem bir başkasının işine yaramayabilir. Daima kendinize ve kendi iç dürtülerinize güvenin.

Eğer kullandığınız yöntem size zorladığınızı, arkadan ittiğinizi, fazla çabaladığınızı, gerilime girdiğinizi hissettiriyorsa, onu yapmayın. Eğer bu yöntem size olumlu özgürleştirici, açıcı, güçlendirici, ilham verici geliyorsa yapın.

Olma, Yapma ve Sahip Olma

Hayatın üç düzeyi içerdiğini düşünebilir ve bunları olma, yapma ve sahip olma düzeyleri olarak adlandırabiliriz.

Olma, canlı ve bilinçli olmanın temel deneyimidir. Bu derin meditasyonla ulaştığımız, kişinin kendi içinde tümüyle bütün ve huzur içinde olma halidir.

Yapma, hareket ve eylemdir. O her canlının içinden akan ve canlılığımızı oluşturan doğal yaratıcı enerjiden kaynaklanır.

Sahip olma evrendeki diğer insanlar ve nesnelerle ilişkili olarak olma halidir. Bu, insanların ve nesnelerin hayatımıza girmelerine izin verme ve onları kabullenme, aynı ortamı onlarla rahatça paylaşma yeteneğidir.

Olma, yapma ve sahip olma, her kenarın ötekileri desteklediği bir üçgeni andırır.

Onlar birbirleriyle catisma icinde degildirler.

Hepsi ayni anda var olurlar.

insanlar sik sik yasamlarini geriye dogru/tersine yaşamaya kalkışırlar: Daha fazla şeye ya da daha fazla paraya *sahip olmaya* çalışırlar; çünkü bu durumda istediklerini daha fazla *yapabilecek* ve böylece daha mutlu *olabileceklerdir*.

Oysa aslında süreç tam tersine işler. Önce, gerçekte olduğunuz varlık *olmalı (1),* sonra istediğiniz şeye *sahip olabilmek (3)* için yapmanız gereken şeyi *yapmalısınız(2).*

Yaratıcı imgelemenin amacı:

Bizi, kendi olma halimize ulaştırmak;

yapma eylemimize odaklanip onu kolaylastirmamiza yardimci olmak

Sahip olduklarımızı çoğaltıp geliştirmektir.

Üç Gerekli Unsur

İçinizde, herhangi bir durumda yaratıcı imgeleme uygulamasının sizin için ne kadar başarılı olacağını belirleyen üç unsur vardır:

1 *Arzu.* İmgelemeyi seçtiğiniz şeyi yaratma ya da elde etme konusunda gerçek bir arzuya sahip olmalısınız. Arzu sözcüğüyle, bağımlı kılıcı, açgözlü arzuyu değil, bir şeyi gerçekten amaçlamanın açık ve güçlü duygusunu kastediyorum. Kendi kendinize önce, "Bu hedefin gerçekleşmesini gerçekten, yürekten arzuluyor muyum?" diye sormalısınız.

2 *İnanç.* Seçtiğiniz hedefe ve ona ulaşacağınıza ne kadar çok inanırsanız, onun gerçekleşme gücü de o oranda artar. Kendi kendinize, "Bu hedefin var olduğuna inanıyor muyum?" ve "Ona ulaşmamın ya da onu gerçekleştirmemin mümkün olabileceğine inanıyor muyum?" diye sormalısınız.

3 *Kabullenme.* Peşine düştüğünüz şeyi *kabullenmeye* ve ona *sahip olmaya* istekli olmalısınız. Bazen ulaşmayı gerçekte istemediğimiz hedefleri kovalar, elde etmeye çalışırız; aslında burada ilgilendiğimiz amaç değil, onu elde etmeye çalışma sürecidir.Bu nedenle, kendi kendinize, "Buna bütünüyle *sahip*

olmayı gerçekten istiyor muyum?" diye sormalısınız.

Bu üç unsurun toplamı sizin *amacınız* dediğim şeydir. Bir şeyi yaratmayı tam anlamıyla amaçladığınızda yani derinden arzuladığınızda, onu yapabileceğinize tümüyle inandığınızda ve ona sahip olmaya bütünüyle istekli olduğunuzda gerçekleşmemesi mümkün değildir ve genelde çok kısa bir sürede gerçekleşir.

Amacınız ne kadar açık ve güçlüyse, yaratıcı imgelemeniz de o ölçüde hızlı ve kolay çalışacaktır. Herhangi bir durumda, amacınızın durumuyla ilgili soru yöneltin. Eğer bu amaç henüz zayıf ya da kesin olmaktan uzaksa genellikle aşağıdaki onaylamayla güçlendirilebilir:

Yüksek Ben'le İlişki Kurmak

Yaratıcı imgelemeyi çok etkili ve başarılı hale getirmek için atılacak en önemli adımlardan biri, "kaynaktan" geldiğini hissettiğiniz bir deneyim yaşamaktır.

Kaynak, evrendeki sınırsız sevgi, bilgelik ve enerjiyi sağlayan demektir. Sizin için kaynak, Tanrı ya da evrensel zihin, her şeyin "bir"liği, ya da asıl özünüz anlamına gelebilir. Nasıl kavramlaştırırsak kavramlaştıralım, o burada ve şimdi hepimizin içinde, içsel varlığımızda bulunmaktadır.

Ben kaynakla ilişki kurmayı, Yüksek Ben'le, içimizde yaşayan Tanrısal varlıkla ilişki kurmak olarak düşünüyorum. Yüksek Ben'le ilişkide olmak derin bir bilme, kesinlik, güç, sevgi ve bilgelik duygusuyla karakterize edilir. Bu durumda, kendi dünyanızı kendinizin yarattığınızı ve onu kusursuz hale getirmek için sonsuz bir güce sahip olduğunuzu bilirsiniz.

Bu şekilde kavramlaştırmasak da hepimizin Yüksek Ben'le ilişki kurduğumuz anlar vardır; bu tür deneyimleri hepimiz yaşamışızdır. Kendinizi olağanüstü yüksek, aydınlık, güçlü, "dünyanın tepesinde" ya da "dağları yerinden oynatabilecek

güçte" görmeniz Yüksek Ben'le ilişki kurduğunuzun göstergeleridir. "Aşık olmak" da böyle bir duygudur. Aşık olduğunuzda kendinizi ve dünyayı harika hissedersiniz; çünkü başka bir varlığa duyduğunuz sevgi, Yüksek Ben'inizle aranızdaki duvarın kalkmasına yardımcı olur .

Yüksek Beninizin bilinçli olarak farkına vardığınızda, onun zaman zaman yaşanan bir deneyim gibi göründüğünü keşfedersiniz. Bir an kendinizi güçlü, aydınlık, arınmış ve yaratıcı hissedebilirsiniz; bir sonraki anda ise karmaşa ve güvensizliğe geri düşebilirsiniz. Bu, sürecin doğal bir parçası olarak görünür. Bir kez Yüksek Ben'inizin farkına varınca, ihtiyacınız olduğunda onu çağırabilir ve yavaş yavaş, giderek daha çok sizinle birlikte olduğunu hissedersiniz.

Kişiliğinizle Yüksek Ben'iniz arasındaki bağlantı ikiye ayrılan bir kanala benzer ve akışı her iki yönde de geliştirmek önemlidir:

Alıcı: Meditasyon sırasında kişiliğinizi susturup olma haline geçince, sezgisel olarak size gelecek yüksek bilgelik ve rehberliğe bir kanal açmış olursunuz. Sorular sorar ve yanıtların size sözcükler, zihinsel imgeler ya da izlenimler vasıtasıyla gelmesini

beklersiniz.

Etkin: Kendinizi evreninizin yaratıcısı olarak hissettiğinizde, yaratmayı arzuladığınız şeyi seçer ve seçimlerinizi yaratması için Yüksek Ben'inizin sonsuz enerji, güç ve bilgeliğine etkin imgeleme ve onaylama vasıtasıyla kanal oluşturursunuz.

Kanal iki yönde de özgürce akarken, sürekli olarak yüksek bilgeliğiniz tarafından yönlendirilmekte, bu rehberliğe dayanarak seçimler yapmakta ve dünyanızı en yüce ve güzel biçimde yaratmaktasınızdır.

Meditasyonun hemen her biçimi sizi en sonunda, kendinizi kaynak ya daYüksek Ben olarak deneyimlemeye (hissetmeye) götürür. Bu deneyimin ne olduğundan emin değilseniz, endişeye kapılmayın. Sadece gevşeme, imgeleme ve onaylama uygulamalarını sürdürün. Meditasyonunuz sırasında er geç, bilincinizde bir çeşit açılma ve aydınlanma olduğu ve gerçek bir gelişme hissettiğiniz; her şeyin yolunda olduğunu, hatta içinizden yoğun bir enerjinin aktığını ya da bedeninizde, sıcaklık veren bir enerji değişikliği hissettiğiniz anlar yaşamaya başlarsınız. Bunlar,Yüksek Ben'inizin enerjisine kanal oluşturmaya başladığınızın işaretleridir.

İşte, bu duyguya ulaşmanıza yardımcı olacak bir yaratıcı imgeleme alıştırması. Bu alıştırmayı meditasyon seanslarınızın başında düzenli olarak yapabilirsiniz:

Rahat bir biçimde oturun ya da uzanın. Tümüyle gevşeyin... tüm bedensel ve zihinsel gerilimin akıp gitmesine izin verin... derin bir biçimde ve ağır ağır soluk alıp verin... giderek daha derinden gevşemeye çalışın.

Kalbinizde parlak, ısı yayan, sıcak bir ışık olduğunu hayal edin. Bu ışığın giderek yayıldığını ve büyüdüğünü; siz çevrenizdeki herkese ve her şeye sevgi dolu bir enerji yayan parlak bir güneş haline gelene dek büyüdüğünü ve genişlediğini hissedin.

Kendinize sessizce ve inançla şöyle söyleyin:

"Yüce ışık ve yüce sevgi benim kanalımla akıyor ve çevremdeki her şeye yayılıyor."

Bu cümleyi, ruhsal enerjinizi güçlü bir biçimde hissedinceye dek defalarca tekrarlayın. Dilerseniz, kendi gücünüz, ışığınız, yaratma yeteneğinizle ilgili aşağıdaki verilenlere benzer onaylamaları da kullanabilirsiniz:

Tanrı şimdi benim, kanalımla çalışıyor, ya da Ben yüce ışık ve yaratıcı enerjiyle doluyum, ya da İçimdeki ışık burada ve şimdi yaşamımda mucizeler yaratıyor. ya da size anlamlı ve güçlü gelen herhangi bir cümleyi kullanabilirsiniz.

Akışa Uymak

Yaratıcı imgelemeyi kullanmanın en etkin yolu, Taoculuğun özü olan "akışa uymak"tır. Bu istediğiniz yere ulaşmak için "çabalamak" zorunda olmamanız; sadece gitmeyi arzuladığınız yerden evreni haberdar etmeniz ve sonra yaşam nehri sizi oraya ulaştırana dek sabırla ve uyum içinde onun akışına katılmanız demektir. Yaşam nehri bazen sizin hedefinize doğru dolambaçlı bir yoldan akabilir. Hatta, geçici olarak, tamamen farklı bir yöne gidiyor gibi de görünebilir; ama uzun vadede bu, mücadele ve zorlamayla gerçekleşecek olandan daha kolay ve uyumlu bir yoldur.

Akışa uymak, hedeflerinize (size çok önemli görünseler dahi) hafifçe bağlanmak ve bu arada daha uygun ve doyum verici olanlarla karşılaşırsanız başlangıçtaki hedeflerinizi değiştirmeye gönüllü olmak demektir. Hedefinizi zihninizde net bir biçimde tutma; ama aynı zamanda yol boyunca karşılaştığınız tüm güzel sahnelerin tadını çıkarma ve hatta yaşam sizi farklı bir yöne götürmeye başlarsa hedefinizi değiştirmeye gönüllü olma arasındaki denge budur. Kısacası bu, kararlı, sebatlı ama esnek olun demektir.

Eğer hedefinize ulaşmanız için sizi zorlayan bir sürü ağır duyguya sahipseniz (yani, ona ulaşamadığınızda mutsuz olacaksanız), kendinize karşı çalışmaya eğilimlisiniz demektir. İstediğinize *ulaşamamaktan* korktuğunuzda, gerçekte, hedefin kendisine güç verdiğiniz kadar ya da daha fazla, ona ulaşamama fikrini güçlendiriyor olabilirsiniz.

Eğer kendinizi bir hedefe duygusal olarak çok bağlanmış hissediyorsanız, önce bu konuyla ilgili duygularınız üzerinde çalışmanız yararlı olur. Önce, hedefe *ulaşamamaktan* neden korktuğunuzu derinden incelemeniz ve kendinizi daha inançlı ve güvenli hissetmenize ya da korkularınızla yüzleşmenize yardımcı olacak onaylamalar yapmanız gerekebilir.

Örneğin:

Evren mükemmel bir biçimde gelişiyor.

Hiçbir şeye bağımlı ve düşkün olmak zorunda değilim.

Rahatlayabilir ve her şeyin olduğu gibi olmasına izin verebilirim.

Yaşamın akışına uyum sağlayıp onunla birlikte akabilirim.

Burada ve şimdinin tadını çıkarmak için her zaman her şeye sahibim.

Gereksindiğim tüm sevgiyi yüreğimde taşıyorum.

Ben seven ve sevilen bir insanım.
Ben kendi içimde bütünüm.
Yüce sevgi bana yol gösteriyor ve ben daima korunuyorum..
Evren gereksindiğimiz her şeyi daima verir.

Daha sonra vereceğim bazı temizleme işlemlerini de yararlı bulabilirsiniz. Bu konuda size yardımcı olacak ve içgörü kazandıracak kitapların arasında özellikle Ken Keyes Jr.'ın *Yüksek Bilinç Kılavuzu'* nu ve Vernon Hovvard'ın *Kozmik Güce Giden Mistik Yol* 'unu öneririm.

Elbette, çok bağlı olduğunuz bir şeyi yaratıcı biçimde imgelemek de tamamen geçerlidir ve genelde iyi sonuç verir. Ama eğer vermezse, kendi iç çatışmanızın çatışan mesajlar yolladığını idrak etmelisiniz. Bu durumda, hedefinize hemen ulaşamayabileceğiniz konusundaki fikir ve duygularınızı kabullenmeniz ve belki de bu çatışmanın çözümünün gelişiminize hayli katkıda bulunacak ve yaşamla ilgili tutumunuza daha yakından bakmanızı sağlayacak harika bir fırsat olduğunu anlamanız önemlidir.

Herhangi bir zamanda yaratıcı imgeleme yaparken, aslında olmak istemeyen bir şeyi *zorladığınızı, oldurmaya çabaladığınızı* hissederseniz, bir

süre geri çekilip Yüksek Beninize, ulaşmak istediğiniz şeyin sizin için gerçekten en iyi şey olup olmadığını ya da onu gerçekten arzu edip etmediğinizi sorun. Sonuçta evren size, sizin hiç düşünmediğiniz çok daha iyi bir şeyi göstermeye çalışıyor olabilir.

Bolluk Programı

Bolluk programı tüm yaratıcı imgeleme sürecinin çok önemli bir bölümüdür. Bu, evrenin tümüyle bolluk içinde olduğu... maddi, duygusal, zihinsel ve ruhsal düzeyde yürekten isteyebileceğiniz her şeyi içeren bir bereket boynuzu olduğu anlayışına sahip olmak ya da bu bakış açısını bilinçli olarak edinmek demektir. Gereksindiğiniz ya da istediğiniz her şey talebinizi bekliyor; istediğiniz şeyi elde etmek için yalnızca bunun gerçekleşebileceğine *inanmanız,* istediğiniz şeyi gerçekten *arzulamanız* ve *kabul etmeye* istekli olmanız gerekiyor.

İsteklerinizi elde etmeniz konusunda başarısızlığa uğramanızın en genel nedenlerinden biri, "yokluk programı" dır. Bu program yaşamla ilgili aşağıdaki yaklaşımları ya da inançları içerir:

İsteklerimi elde etmek için yeterli fırsata ya da kaynağa sahip değilim...

Yaşam ıstırap dolu...

Başkaları yoksunluk içindeyken bolluk içinde yaşamak bencilce ve ahlâk dışı bir şeydir...

Yaşam katı ve zor; o bir gözyaşı deryasıdır...

Sıkı çalışmalı ve bir şeyler elde edebilmek için bir bedel ödemeli, özveride bulunmalısın...

Yoksul olmak daha soylu ve ruhen geliştirici bir şeydir...

Ve benzerleri...

Tüm bunlar yanlış inançlardır. Bunlar evrenin nasıl işlediği konusundaki anlayış eksikliğinden ya da bazı önemli ruhsal prensiplerin yanlış anlaşılmasından kaynaklanmaktadır. Bu inançların ne size ne de başkalarına yararı olur; onlar *hepimizin* her düzeydeki doğal bolluk ve refah halimizi idrak etmemizi engellerler. Bugün dünyamızda birçok insan açlık ve yoksulluk gerçeğini yaşıyor; *ama bu gerçeği yaratmayı sürdürmek zorunda değiliz.*

Gerçek şu ki, dünyadaki her varlık için yeterli olandan daha çok olanak ve fırsat vardır; yeter ki zihinlerimizi bu olasılığa açabilelim. Evren engin bir bolluk yeridir ve hepimiz maddesel ve ruhsal zenginlik açısından doğal olarak bolluk ve refah içindeyiz. Zengin ve bolluk içinde bir dünyada yaşamayanlar ise bolluktan çok yoksunluk programına inanma düzeyindedirler henüz. Cehaletleri nedeniyle, yoksulluk ve yoksunluğun kaçınılmazlığı konusundaki yaygın inancı benimsemişler ve sonsuz yaratıcı gücün ellerimizde (ya da zihinlerimizde) olduğunu henüz idrak etmemişlerdir.

Bu dünyayla ilgili gerçek şu ki, o yaşanacak sonsuz derecede iyi, güzel ve geliştirici bir yerdir. Tek "kötülük" ise bu gerçeği anlayamamaktan kaynaklanır. Kötülük (cehalet) bir gölgeye benzer kendine ait bir özü, varlığı yoktur, o sadece ışıktan yoksunluk durumudur. Bir gölgeyi, onunla savaşa rak, damgalayarak, sövüp sayarak ya da duygusal veya fiziksel herhangi bir biçimde karşı çıkarak yok edemezsiniz. Bir gölgeyi yok etmek için ona ışık tutmanız gerekir.

İnanç sisteminize bakın ve evrensel iyiliğe yeterince inanmayarak kendi kendinizi engelleyip engellemediğinizi araştırın. Kendinizi gerçekten de başarılı, doyumlu, mutlu, tam bir insan olarak görüyor musunuz? Gözlerinizi çevrenizdeki iyilik, güzellik ve bolluğa gerçekten açabiliyor musunuz? Bu dünyanın, herkesin rahatlıkla gelişebileceği mutlu, refah içinde ve aydınlanmış bir dünyaya dönüşebileceğine gerçekten inanabilir, bunu düşleyebilir misiniz?

Dünyanın, herkesin gelişimine hizmet eden bir potansiyele sahip, iyi bir yer olduğu yaklaşımına sahip olmadıkça, kişisel yaşamınızda da istediğinizi yaratmakta zorlanırsınız.

Çünkü, insan doğası temelde sevgi doludur; bu yüzden çoğumuz, istediklerimizi, başkalarını onlardan yoksun bırakmak uğruna elde ettiğimize inandığımız sürece, kendimize bu istekleri gerçekleştirme izni vermeyiz.

Hayatta istediğimizi elde etmemizin insan mutluluğunun genel durumuna katkıda bulunduğunu ve başkalarını da kendilerine daha fazla mutluluk yaratmaları konusunda desteklediğini derin bir biçimde anlamak zorundayız.

Hayal gücünüzü harekete geçirmek ve "her şeye sahip olma" yeteneğinizi geliştirmek için neşeli bir ruh haliyle şu alıştırmayı deneyin:

Bolluk meditasyonu

Rahat bir pozisyonda tümüyle gevşeyin: Kendinizi güzel bir doğal çevrede düşleyin bu herhangi bir yer; örneğin şirin bir ırmağın kıyısında yeşil, açık bir çayır ya da okyanus kıyısında beyaz bir kumsal olabilir. Bir süre tüm güzel ayrıntıları imgeleyin ve kendinizi bunların tadını çıkarırken görmeye çalışın. Şimdi, yürümeye başlayın ve az sonra kendinizi tamamen farklı bir çevrede, örneğin altın başakların dalgalandığı bir tarlada dururken ya da bir gölde yüzerken bulun. Dağlar, ormanlar, çöller, kısacası fan tezinize uygun gelen çeşitli ve olağanüstü güzellikteki yerler bularak dolaşmaya ve araştırmaya devam edin. Her birini incelemek ve zevkini çıkarmak için zaman ayırın.

Kendinizi, ağaçlarda olağanüstü lezzetli meyvelerin bulunduğu bolluk içindeki bir tropikal cennete giden bir teknede hayal edin. Görkemli bir şatoya geliyorsunuz ve burada çok büyük bir ziyafet, müzik ve dans sizi bekliyor. Sonra geniş hazine dairesine götürülüyorsunuz ve orada size kullanabileceğinizden çok daha fazla değerli mücevherler, madenler, göz kamaştırıcı giysiler sunuluyor. Sonra, hayal gücünüzü kullanarak, tüm dünyayı dolaştığınızı ve istediğiniz her şeyi dileyebileceğinizden çok daha büyük ölçüde elde ettiğinizi ya da bunların size sunulduğunu imgeleyin.

Dünyayı, karşılaştığınız herkesin sizinle aynı doyumu ve

bolluğu yaşadığı muhteşem bir cennet olarak düşleyin.

Bu dünyanın adamakıllı tadını çıkarın. Arzu ederseniz öteki gezegenlere de gidin ve oralarda da mucizevi şeyler bulun. Gerçekleşmesi mümkün olan olaylar sınırsızdır! En sonunda hoşnut ve mutlu bir halde eve dönün ve Evren'in gerçekten de olağanüstü harikalar ve bolluk yeri olduğu gerçeği üzerine düşünün.

Onaylamalar:

Bu zengin bir evren ve onda hepimiz için her şey var.

Bolluk benim gerçek var olma halimdir. Ben şimdi onu tümüyle ve sevinçle kabul etmeye hazırım.

Tanrı tüm. ihtiyaçlarımın tükenmez ve sınırsız kaynağı•dır.

Refah ve mutluluk içinde yaşamak hakkım. Artık refah içinde ve mutluyum!

Daha fazla refaha kavuştukça, başkalarıyla paylaşacak daha çok şeye sahip olurum.

Evren bütünüyle bolluktur!

Yaşamın bana sunabileceği tüm. refah ve mutluluğu kabul etmeye artık hazırım.

Herkese refah ve mutluluk sunan bir dünya yaratma sorumluluğunu şimdi üstleniyorum.

Parasal konularda kolayca ve çabasızca başarı kazanıyorum.

Şu anda parasal olarak büyük bir bolluk yaşıyor ve bunun tadını çıkarıyorum!

Yaşam neşe dolu ve ben artık onun zevkini çıkarmak istiyorum!

Sonsuz zenginlikler şimdi hayatıma özgürce akıyor.

Zengin bir bilince ve isteklerimi gerçekleştirme gücüne sahibim.

Kişisel kullanımım için yeterli olandan da fazla paraya sahibim.

Artık her ay..... liralık doyurucu bir gelire sahibim.

Her gün mali açıdan güçleniyor ve zenginliyorum. Ben zengin, iyi ve mutluyum.

Kendi İyiliğini Kabul Etme

Hayatta istediğinizi yaratmak amacıyla yaratıcı imgelemeyi kullanmak için, yaşamın size sunduğu en iyiyi sizin için "iyi" olanı *kabul etmeye* hazır ve istekli olmalısınız.

Belki garip görünebilir ama, çoğumuz hayatta istediğimize sahip olma olasılığını kabul etmekte zorlanırız. Bu genellikle çok erken yaşlarda edindiğimiz temel değersizlik duygularından kaynaklanır. Temel inanç Şöyledir: "Ben gerçekten çok iyi (sevilmeye layık, değerli) bir kişi değilim; onun için en iyisine sahip olmayı da hak etmiyorum."

Bu inanç genellikle başka duygularla, bazen de gerçekten iyi olduğumuz ve iyi şeyleri hak ettiğimiz şeklindeki karşıt duygularla karışıktır. Ama eğer, kendinizi en harika durumların içinde hayal etmekte zorlandığınızı ya da "Buna asla sahip olamam" veya "Bunun *benim* başıma gelmesi olanaksız" gibi düşünceler taşıdığınızı görürseniz, kendinizle ilgili "imaj'ınızı yakından incelemeniz gerekebilir.

Kendinizle ilgili imajınız, kendinizi nasıl gördüğünüzü, kendinizle ilgili neler hissettiğinizi kapsar. Bu genelde karmaşık ve çok yüzlüdür. Kendiimajınızın değişik yüzleriyle ilişkiye geçebilmek

için, gün boyunca çeşitli zamanlarda ve çeşitli durumlarda kendinize, "Şu anda kendimle ilgili neler hissediyorum?" diye sormaya başlayın. Değişik zamanlarda zihninizde kendinizle ilgili ne tür fikirler ya da imajlar taşıdığınıza dikkat edin.

Yapacak ilginç şeylerden biri de, "Şu anda kendime nasıl görünüyorum?" diye sorarak kendi *fiziksel* imajınızla temas kurmaktır. Eğer kendinizi hantal, çirkin, şişman, sıska, çok iriyarı, çok ufak tefek ya da her nasıl hissettiğinizi keşfederseniz, bu kendinize gerçekte hak ettiğiniz şeyi en iyiyi verecek kadar kendinizi sevmediğiniz gerçeğine götüren bir ipucu olabilir. Birçok kusursuz güzellikte, çekici insanın kendisini sık sık çirkin, hiçbir şeyi hak etmez ve değersiz bulduğunu keşfetmek beni hep şaşırtır.

Onaylamalar ve yaratıcı imgeleme kendinizle ilgili daha olumlu ve sevecen bir imaj yaratmak için harika bir yoldur. Kendinizi sevmediğiniz yaklaşımları yakaladığınızda, karşılık olarak her fırsatta kendinize olumlu, takdirkâr, sevecen şeyler söylemeye başlayın. Kendinize karşı zihinsel olarak acımasız, sert ya da eleştirel davrandığınız anların farkına varın ve bilinçli olarak daha iyi, şefkatli ve takdirkâr davranmaya başlayın. Bunun başkalarına karşı daha sevecen

davranmanıza da yardımcı olduğunu göreceksiniz.

Kendinizle ilgili takdir ettiğiniz belirli özelliklerinizi düşünün. İyi bir arkadaşınızı nasıl hata ve kusurlarını açıkça görerek sevebiliyorsanız, aynı şekilde, bir yandan geliştirmeniz gereken yönlerinizin farkında olarak, kendinizi de özünüzde olduğunuz şey adına sevebilirsiniz. Bu kendinizi çok iyi hissetmenizi ve giderek hayatınızın harika bir biçimde değişmesini sağlayacaktır.

Kendinize şöyle söylemeye başlayın:

Ben güzel ve sevgiye lâyığım.

Ben sevecen ve şefkatliyim, ve başkalarıyla paylaşacak çok şeyim var.

Ben yetenekli, zeki ve yaratıcıyım.

Gün geçtikçe daha çekici hale geliyorum.

Hayatta her şeyin en iyisini hak ediyorum.

Başkalarına sunacak birçok şeyim var ve bunu herkeskabul ediyor.

Ben dünyayı seviyorum, dünya da beni seviyor. Mutlu ve başarılı olmaya hazırım.

ya da size hangi sözcükler uygun ve yardımcı geliyorsa onları kullanabilirsiniz.

Genellikle, kendi isminizi kullanarak ikinci bir kişiye hitap eder gibi onaylama yapmak çok etkili

olur:

"Susan, sen zeki ve ilginç bir insansın. Senden çok hoşlanıyorum" ya da

"John, sen çok sıcak ve sevecen bir kişisin. İnsanlar bu özelliğini gerçekten takdir ediyorlar."

Kendinize böyle doğrudan hitap etme şekli özellikle etkilidir; çünkü kendimizle ilgili olumsuz imajımızın büyük bölümü, küçük yaşlarda başka insanlar tarafından kötü, aptal ya da herhangi bir konuda yetersiz olduğumuza çeşitli yollarla inandırılmamızdan kaynaklanır.

Kendinizi mümkün olduğunca net bir şekilde gözünüzde canlandırın ve sevdiğiniz bir kişiye yaptığınız gibi, kendinize sevginizi ifade edin. Bunu, içinizdeki ebeveynin yine içinizdeki çocuğa sevgi ve takdirlerini göstermesi olarak düşünün. Kendinize şöyle sözler söyleyebilirsiniz:

"Seni seviyorum. Sen çok güzel bir insansın. Senin duyarlılığını ve dürüstlüğünü takdir ediyorum."

Yaratıcı imgeleme, sahip olduğunuzu düşündüğünüz herhangi bir fiziksel sorunun çözümü açısından da çok önemli bir yöntemdir. Örneğin, eğer kendinizi çok şişman hissediyorsanız, aynı anda iki şey üzerinde çalışmanız gerekir:

1 Onaylamalar vasıtasıyla ve sevgi dolu bir enerjiyle, *zaten arzuladığınız biçimdeymissiniz gibi* kendinizi daha çok sevmeyi ve takdir etmeyi öğrenmeye başlayın.

2 Yaratıcı imgeleme ve onaylamalar vasıtasıyla kendi nizi *olmak istediğiniz biçimde* ince, biçimli, sağlıklı ve mut

lu yaratmaya başlayın. Bu teknikler gerçek değişiklikler

yapına açısından son derece etkilidirler.

Bu iki teknik, kendinizle ilgili her sorunun çözümü için geçerlidir.

Unutmayın, her yeni anda siz de yeni bir insansınız. Her gün yeni bir gündür ve gerçekte olduğunuz harika, sevgi dolu ve sevilmeye lâyık kişiyi idrak etmek için yeni bir fırsattır...

Kendinizle ilgili imajı geliştirmenize ek olarak, evrenin iyiliğini kabullenip ona kapı açmayla ilgili onaylamalar yapmak da gerekir. Örneğin:

Bu bolluk evreninin lütuflarını kabul etmeye hazırım.

İyi olan her şey bana kolayca ve çabasızca geliyor (burada "iyi olan her şey" yerine istediğiniz herhangi bir sözcüğü sevgi, refah, yaratıcılık, mükemmel bir ilişki yerleştirebilirsiniz).

Burada ve şimdi bana akan ve benim için iyi olanı kabul ediyorum.

Ben en iyiyi hak ediyorum ve en iyi şu anda bana geliyor. Aldıkça, verecek daha çok şeyim olur.

İşte, kendinize verdiğiniz değeri artırmak ve evrenin sizin arzuladığınız yönde akıtmaya hazır ve istekli olduğu sevgi ve enerjiyi kullanma yeteneğinizi geliştirmek için yapabileceğiniz bir meditasyon:

Kendinitakdir etme meditasyonu

Kendinizi günlük hallerinizden birinde hayal edin ve (tanıdığınız ya da yabancı) birinin size büyük bir sevgi ve hayranlıkla bakarak, çok beğendiği bir özelliğinizden söz ettiğini imgeleyin. Şimdi birkaç kişi daha yerleştirin görüntüye. Bu insanlar da geliyor ve harika bir insan olduğunuz konusunda aynı görüşte olduklarını söylüyorlar. (Eğer hu sizi utandınyorsa, sonuna dek dayanmaya çalışın.) Giderek daha çok, daha çok insan gelip gözlerinde müthiş bir sevgi ve saygıyla size bakıyor.

Kendinizi bir törende ya da bir sahnede imgeleyin sonra; hepsi de sizi seven ve takdir eden insan kalabalıkları sizi alkışlayıp tezahüratta bulunuyorlar. Alkışlarının kulaklarınızda çınladığını işitin. Ayağa kalkın, başınızı eğerek onları selâmlayın ve gösterdikleri destek ve takdir için teşekkür edin.

Kendinitakdir etmek için bazı onaylamalar:

Kendimi bütünüyle, olduğum gibi seviyor ve takdir

ediyorum.

Kimseyi memnun etmeye çalışmak zorunda değilim. Kendimden hoşnutum ve önemli, olan da bu.

Öteki insanların önünde ben kendimden çok hoşnutum.

Kendimi özgürce, tam anlamıyla ve kolayca ifade ediyorum.

Ben güçlü, sevgi, dolu ve yaratıcı bir varlığım.

Dışarıya Akıtma

Başka bir ana prensip de vermek ya da "dışarıya akıtmaktır. Evren, doğası hareket etmek ve akmak olan saf enerjiden oluşmuştur. Yaşamın doğası sürekli değişim, sürekli akıştır. Bunu anladığımızda, onun ritmine uyum sağlayabilir ve gerçekte daima kazandığımızı, asla hiçbir şey yitirmediğimizi bilerek, özgürce verip alabiliriz.

Evrenin mükemmelliğini ve iyiliğini *kabullenmeyi* öğrenmeye başlayınca, enerjimizden başkalarına verdikçe, bize daha fazla akması için boşluk yaratmakta olduğumuzu idrak eder ve evrenin bereketini doğal olarak *paylaşmak* isteriz.

Ne zaman güvensizlik (korku) ve "yeterince yok" duygusu nedeniyle, sahip olduklarımıza sıkıca sarılır ya da yapışırsak, bu harika enerji akışını kesmeye başlarız. Sahip olduklarımıza sarılırken, enerjinin hareket etmesini sağlayamayız ve yeni bir enerjinin bize akması için boşluk yaratmamış oluruz.

Enerji; sevgi, şefkat, takdir etme, onaylama ve kabullenme, maddi kazanımlar, para, arkadaşlık v.s. gibi birçok şekle bürünür ve prensipler tüm bu şekillere eşit uygulanır. Çevrenizdeki en mutsuz kişilere baktığınızda, bunların genelde, herhangi bir

konuda "aşırı açlık ve yoksunluk" duyan ve bu nedenle de hayata karşı çok açgözlü davranan insanlar olduklarını görürsünüz. Bunlar genelde yaşamın, özelde de diğer insanların kendilerine gereksindikleri şeyleri vermedikleri duygusunu yaşarlar. Sanki yaşamla boğuşuyorlarmışçasına, şiddetle hasretini çektikleri sevgi ve doyumu zorla elde etmek için umutsuzca çabalarken, aslında onları besleyecek en büyük kaynağın önünü tıkamaktadırlar. Ve çoğumuz az da olsa bu eğilime sahibizdir.

İçimizdeki "vericilik" yerini bulduğumuzda, akışı tersine çevirmeye başlarız. Vericilik özveriden, kendini üstün görmekten veya ruhsallık fikrinden değil, bizzat vermenin saf *hazzından* kaynaklanır çünkü bu eylem insana sevinç ve neşe verir. O yalnızca sevgi dolu bir yerden kaynaklanabilir.

Hepimiz içimizde sınırsız bir sevgi ve mutluluk kaynağına sahibiz. Mutlu olabilmek için dışarıdan bir şeyler almak zorunda olduğumuzu düşünmeye alışmışızdvr; ama gerçekte tam tersi bir işleyiş söz konusudur: Asıl, içimizdeki mutluluk ve doyum kaynağıyla bağlantı kurmayı öğrenmeli ve onu başkalarıyla paylaşmak için dışarı akıtmalıyız böyle davranmak erdemlilik olduğu için değil, ama

gerçekten harika bir duygu olduğundan! Bir kez o kaynakla uyum sağladığımızda, onu paylaşmayı doğal olarak isteriz; çünkü bu sevginin esasıdır ve biz hepimiz seven varlıklarız.

Sevgi dolu enerjimizi dışarı akıttığımızda, daha fazlasının bize akması için yer açmış oluruz. Çok geçmeden de bu sürecin kendisi öylesine haz vermeye başlar ki, onu giderek daha fazla, daha fazla yapmak istediğimizi keşfederiz. Ve size ait olan şeyleri bu yaklaşımla paylaştıkça, dışarıya akıtma/içeriyeakıtma prensibi gereği, dış dünyadan daha çok şey almaya başlarsınız. Çünkü doğa boşluk sevmez. Bu yüzden, siz dışarıya akıtınca, dışarıdan da bir şeyin içeriye akıp doldurması gereken bir boşluk yaratmış olursunuz. Vermenin ödülü kendi içindedir.

Bunu bütünüyle anlayıp yaşadığımızda, yaradılışımızda var olan sevgi dolu doğamızı ortaya çıkarmış oluruz.

Siz de yaratıcı imgelemeyi kullanırken göreceksiniz ki, yaşama karşı daha temel olarak "verme" yönelimine sahip oldukça, rüyalarınız da çok daha kolay bir biçimde gerçekleşecek. Ancak unutmayın ki, almaya da aynı ölçüde açık olmadıkça vermeyi sürdüremezsiniz... ve bu "verme," aynı zamanda

kendinize verme anlamına da gelir...

Dışarıya akıtmaya gelince, onu kusursuz kılacak olan şey uygulamadır. Ne kadar haz verici, insana kendini harika hissettirici bir duygu olduğunu anlamak için bilinçli bir uygulama yapmanız gerekir. Kendinizi bu alanda geliştirmek istiyorsanız, aşağıda sunduğum alıştırmaları deneyebilirsiniz:

Başkalarına karşı takdirlerinizi daha fazla ifade edebilmek için, düşünebileceğiniz her şekilde özellikle çaba gösterin. Hemen oturup, sevgi ve takdirlerinizi iletmekten hoşlanacağınız insanların listesini çıkarın ve önümüzdeki hafta içinde her birine duygularınızı nasıl ifade edebileceğinizi düşünün. Dışarıya akıtmak burada, o insanları mutlu kılacak sözcükler, bir dokunuş, bir armağan, bir telefon, bir mektup, para ya da yeteneklerinizi paylaşma biçiminde olabilir. Yerine getirilmesi daha zor bir şey de olsa, sizi özellikle mutlu kılacak bir şeyi seçin.

Arzu ettiğinizde söyleyebilmeniz için daha çok teşekkür, takdir ve hayranlık sözcükleri düşünün. "Bana yardım etmeniz büyük incelikti." "Bunu takdir ettiğimi bilmenizi isterim." "Bunu söylerken gözleriniz çok parlak ve güzeldi ve o anda sizi, gördüğüm için kendimi çok mutlu hissettim." (Utangaç olmak zorunda değiliz!)

2 *Eşyalarınızı gözden geçirip gerçekten istemediğiniz ya da*

sık sık kullanmadığımız şeyleri bulun ve onları daha çok kullanacak kişilere verin.

3 *Eğer mümkün olduğunca az para harcayan ve daima pazarlık peşinde olan biriyseniz, her gün* gereksiz olarak *biraz para harcamaya çalışın. Biraz daha ucuz değil, biraz daha pahalı olan ürünü alın; paraya kıyıp kendinize fazladan bir şey alın, arkadaşınıza bir kahve ısmaiiayın. iyi bir neden bulursanız bağışta bulunun, v.s. Bu tür küçük bir eylem bile kendinize, onayladığınız bolluğa inandığınızı açıkça gös*

termektir. Bu durumda, eylemler sözcükler kadar yüksek sesle konuşur.

Gelirinizin uygun gördüğünüz bir bölümünü de bağışlayabilirsiniz. Bu gelirinin belli bir yüzdesini bir kiliseye, spiritüel bir örgüte ya da dünyaya değerli yardımlar yaptıklarını düşündüğünüz herhangi bir gruba verme uygulamasıdır. Bu, söz konusu enerjiyi desteklemenin bir yoludur ve ay nı zamanda aldığımız her şeyin evrenden (ya da Tanrı'dan) geldiğini şükranla kabullendiğinizi ve bundan dolayı da evrensel kaynağa bir küçük sunuşta bulunduğunuzu gösterir. Yapacağınız bağışın miktarı önemli değildir; çünkü gelirinizin düzenli olarak yüzde birini bağışlamanız bile size, dışarıya akıtmanın sürekli bir deneyimini sunacaktır. Yalnız ca bunu düzenli bir biçimde

yapmayı ihmal etmeyin.

5 Yaratıcı olun. Kendinizin ve başkalarının iyiliği için enerjinizi evrene akıtmanın başka yollarını da bulmaya çalışın.

Şifa Verme

Kendimize Şife Verme

Yaratıcı imgeleme, sağlıklı olma ve bu sağlığı koruma konusunda sahip olduğumuz en önemli araçlardan biridir.

Tam sağlıklı olmanın temel ilkelerinden biri, fiziksel sağlığımızı duygusal, zihinsel ve ruhsal durumumuzdan ayırmamaktır. Tüm düzeyler birbirlerine bağlıdırlar ve bedendeki bir "rahatsızlık" hali daima bir çatışmayı, gerilimi, endişeyi ya da varoluşun diğer düzeylerindeki uyumsuzluğu yansıtır. Bu yüzden, fiziksel olarak hastalandığımızda bu, varlığımızın doğal denge ve uyumunu yeniden kazanmak için yapmamız gereken şeyleri anlamak amacıyla duygusal ve sezgisel hislerimize, düşüncelerimize ve tutumumuza derinlemesine bakmamızı söyleyen bir mesajdır. İçsel sürece uyum sağlayıp onu "dinlemeliyiz."

Zihin ve beden arasında sürekli bir iletişim vardır. Beden fiziksel evreni algılar ve onunla ilgili zihne mesajlar yollar. Zihin ise bu algılamaları kendi geçmiş deneyimlerine ve inanç sistemine göre yorumlar ve bedene, uygun olduğunu hissettiği şekilde tepki göstermesi için işaret verir. *Eğer zihnin inanç sistemi*

(bilinçli ya da bilinçsiz düzeyde) belirli bir durumda hasta olmanın uygun ya da kaçınılmaz olduğunu söylüyorsa, o da bedene bvna göre işaret verecek ve beden de hemen uysallıkla hastalık belirtileri gösterecektir; gerçekten de hasta olacaktır. Kısacası tüm süreç; kendimiz, yaşam, hastalık ve sağlığın doğası hakkındaki en derin kavramlarımız ve fikirlerimizle yakından ilişkilidir.

Yaratıcı imgeleme, zihnimizden bedenimize iletişim kurma biçimimize gönderme yapar. Bu zihnimizde bilinçli ya da bilinçsiz olarak imgeler oluşturma ve sonra onları işaretler ya da emirler seklinde bedene aktarma sürecidir.

Bilinçli yaratıcı imgeleme, bedenimizle iletişim kurmak için, olumsuz, boğucu, gerçekten "hasta edici" olanlar yerine olumlu düşünce ve imgeler yaratma sürecidir.

İnsanlar , hastalığın bazı durum veya koşullarda uygun ya da kaçınılmaz bir tepki olduğuna içsel bir düzeyde inandıkları için hastalanırlar. Çünkü hastalık bir biçimde, bir sorunu onlar adına çözermiş, gereksindikleri bir şeyi elde etmelerini sağlarmış ya da çözümlenmemiş ve dayanılmaz bir içsel çatışmaya umutsuz bir çözümmüş gibi görünür.

Buna birkaç örnek verelim: Bulaşıcı bir hastalıkla

"karşı karşıya kaldığı" için hastalanan kişi (bunun kaçınılmaz veya yüksek bir olasılık olduğuna inanmıştır), ebeveyni ya da ailesinin başka bir üyesiyle aynı hastalıktan ölen kişi (kendisini aynı örneği tekrarlamaya bilinçdışı programlamıştır), işten kaçabilmek için hastalanan ya da bir kaza geçiren kişi (ya işte göğüs geremediği bir durum vardır ya da gereksindiği dinlenme ve huzuru kendine ancak hastalandığı takdirde lâyık görmektedir), sevgi ve ilgi görebilmek için hastalanan kişi (çocukken annebabasının sevgisini de böyle elde edebiliyordu), yaşamı boyunca duygularını bastırıp en sonunda kanserden ölen kişi (biriktirdiği duyguların baskısıyla, kendini ifade etmesinin doğru olmadığı inancı arasındaki çatışmayı bir türlü çözüme ulaştıramaz... ve en sonunda çözüm olarak kendini öldürür).

Bu örneklerle, her hastalığın basmakalıp bir açıklaması olan basit bir sorun olduğunu söylemek istemiyorum. Tüm sorunlarımızda olduğu gibi, sık sık daha karmaşık nedenlerle de karşılaşırız. Hastalığın, kavram ve inançlarımızın sonucu olduğunu ve içsel bir sorunumuza bir çözüm bulma girişimi olduğunu anlatmak istiyorum yalnızca. Eğer en içsel inançlarımızı tanımaya, kabul etmeye ve değiştirmeye

gönüllüysek, sorunlarımıza daha yapıcı çözümler bulabilir, hastalık ve rahatsızlıktan tamamen kurtulabiliriz.

En olumlu, güçlü, sağlıklı ve sağaltıcı bilinç şu yaklaşımla yaratılabilir:

Hepimiz özümüzde kusursuz, ruhsal varlıklarız. Her birimiz evrensel zihnin ya da içimizdeki Tanrısal bilincin kusursuz bir ifadesiyiz.

Böyle olmak sıfatıyla, yaşamımız boyunca parlak bir sağlığa, güzelliğe, sınırsız bir enerjiye, canlılığa ve neşeye sahip olmak bizim, yaradılıştan gelen doğal hakkımızdır.

Gerçekte ne kötülük ne de sınırlama vardır. Yalnızca cehalet ya da Tanrının evrensel doğasının yanlış anlaşılması söz konusudur.

Sağlığımız, güzelliğimiz, enerjimiz, canlılığımız ve neşemiz üzerindeki tek sınırlama, korku ve cehalet nedeniyle kendi yarattığımız engellerden, hayatın mükemmelliğine ve iyiliğine direnmemizden kaynaklanır.

Bedenimiz bilincimizin fiziksel bir ifadesidir aslında. Kendimizle ilgili taşıdığımız kavramlar sağlığımızı ve güzelliğimizi ya da bunların eksikliğini belirler. Kavramlarımızı derinlemesine değiştirdiğimizde, fiziksel varlığımız da takıma uyar. Beden sürekli değişir, her an

kendini yeniler ve yeniden inşa eder; ve o bunu yaparken zihin tarafından gösterilenden başka bir örneği izlemez.

Bilincimizi en yüksek ruhsal idrakle ne kadar çok uyuma getirirsek, bedenimiz de bireysel kusursuzluğumuzu o kadar çok ifade eder.

Bu bakış açısının doğal gelişimi ve sonucu, hastalıkla ilgili daha yapıcı bir tutuma sahip olmaktır. Bu durumda hastalığın kaçınılmaz bir felaket ya da talihsizlik olduğunu düşünmek yerine, onu güçlü ve yararlı bir mesaj olarak karşılarız. Eğer fiziksel olarak herhangi bir biçimde ıstırap çekiyorsak, bu, bilincimizde araştırıp tanımamız, varlığını kabul edip değiştirmemiz gereken bir şey olduğunu bildiren bir mesajdır.

Genellikle de hastalığın vermek istediği mesaj, kendimize, sükûnete kavuşup sadece iç benliğimizle bağlantı kuracağımız bir zaman ayırmamız gerektiğidir. Hastalık genelde bizi, tüm meşguliyetlerimizi ve çabalarımızı bir an kenara bırakarak rahatlamaya ve bilincin, gereksindiğimiz besleyici enerjiyi alabileceğimiz derin ve sessiz düzeyine kaymaya zorlar.

Şifa daima içten kaynaklanır. Düzenli bir biçimde sükûnet bulup içsel bağlantı kurduğumuzda, iç

benliğimizin dikkatimizi çekmesi için hastalanmamıza gerek kalmaz.

Hastalık ve "kazalar" kavramlarımızın değişmesi ya da herhangi bir iç sorunumuzun çözümlenmesi gerektiğini vurgulayan mesajlardır. Mümkün olduğunca sükûnete kavuşup iç sesinizi duymaya çalışın ve ona, mesajının ne olduğunu, bu durumda neyi anlamanız gerektiğini sorun. Bunu yalnız da başarabilirsiniz ya da bazı durumlarda size yardımcı olması için bir danışmana, terapiste, arkadaşa veya şifacıya ihtiyacınız olabilir.

Yaratıcı imgeleme şifacılık için en iyi araçtır; çünkü o doğrudan sorunun kaynağına iner kendi zihinsel kavram ve imajlarınıza. Kendinizi kusursuz parlaklıkta bir sağlığa kavuşmuş olarak hayal etmeye ve böyle olduğunuzu onaylamaya başlayın. Sorunun tamamen şifa bulduğunu ve tedavi edildiğini görün. Birçok farklı düzeyde ele alınabilecek birçok farklı yaklaşım vardır; siz en çok işinize yarayan özel onaylama ve imgeleri bulmak zorundasınız. Kitabın üçüncü bölümünde bu konuda bazı öneriler sunuyorum.

Kuşkusuz "koruyucu hekimlik" her zaman en iyisidir... Herhangi bir sağlık sorununuz yoksa, çok daha iyi; o zaman daima sağlıklı ve dayanıklı

kalacağınızı onaylayın ve imgeleyin sadece; bu şekilde sağlığınızdan kaygılanmak zorunda kalmazsınız. Eğer şu anda sağlık sorunlarınız varsa, çeşitli basit yaratıcı imgeleme uygulamalarıyla her gün "mucizevi" tedavilerin başarıldığını; hatta kanser, artrit, kalp hastalığı gibi çok ciddi hastalıkların bile iyileştirilebildiğini bilmek, çok rahatlatıcı olacaktır.

Birçok hastalık olayında, yaratıcı imgeleme tek başına bütünüyle etkili bir tedavi yolu olabilir. Bazı olaylarda ise kişinin kendi inanç sistemi yüzünden (iyileşmek için kendi dışımızdaki bir şeylere muhtaç olduğumuz görüşünü terk etmek zordur!), öteki tedavi biçimlerini kullanmak da gerekir. *Herhangi bir tedavi biçimine içsel olarak güven duyduğunuz sürece onu elbette kullanabilirsiniz!* Eğer iyi sonuç vermesini ister ve buna inanırsanız verecektir. Geleneksel ilaç ya da cerrahlıktan akupunktur, yoga, masaj, diet v.b. gibi daha holistik tedavilere kadar ne tür bir tedavi uygulanırsa uygulansın, *yaratıcı imgeleme daima* hepsiyle birlikte kullanabileceğiniz yararlı bir tamamlayıcıdır. Yaratıcı imgelemenin bilinçli kullanımı normal iyileşme sürecini şaşırtıcı şekilde hızlandırır ve kolaylaştırır.

Başkalarına Şifa Verme

Kendimizi iyileştirmekte geçerli olan aynı prensip başkalarına şifa vermekte de geçerlidir. Daha önce ana hatlarını verdiğim iyileştirme bilinci, başkalarına şifa vermekte, kişinin kendine şifa vermesi kadar (bazen daha da fazla) etkili olur.

Bu evrensel zihnin "bir"liği nedeniyle böyledir. Bilincimizin bir bölümü herkesin bilincindeki aynı bölümle doğrudan bağlantılıdır. Ayrıca bu bölüm, her şeye gücü yeten ve her şeyi bilen yüce Tanrı'yla bağımızı oluşturduğuna göre, *hepimiz* dilediğimizde bağlantı kurup akıtabileceğimiz inanılmaz şifa gücüne sahibiz.

Nasıl, kendimizle ilgili görüşlerimiz sağlıklı ya da sağlıksız olmamızı belirliyorsa, başkalarıyla ilgili görüşlerimiz de onların sağlıklı ya da sağlıksız olmalarını destekleyebilir. Eğer bir arkadaşımız sahip olduğu bir kavram yüzünden hastalanırsa ve biz de onu hasta eden bu görüşe katılır ya da ona inanırsak, arkadaşımızın iyileşmesini ne denli gönülden istersek isteyelim, onun hasta yapısını destekliyor oluruz. Öte yandan, eğer onun sağlıklı ve kusursuz olduğu görüşünü güçlü bir biçimde zihnimizde tutarsak, arkadaşımızın iyileşme sürecini gerçekten destekliyor oluruz. Yaptığımız imgelemeyle ilgili bir şey bilmesi

de gerekmez; aslında bazen, "bilinçli olarak" bilmemesi daha iyidir.

Şaşırtıcı bir şeydir ama, başka bir kişiyle ilgili sadece kavramlarımızı değiştirmek ve bilinçli olarak bir sağlık ve iyilik imgesi yaratmak, bu imgeyi taşımak ve yansıtmak, birçok olayda kişiyi *hemen iyileştirebilir;* birçok başka olayda ise iyileşmesini hızlandırır ve kolaylaştırır.

Ben şahsen çok bilimsel ve akılcı bir yetiştirme tarzı ve eğitimle büyüdüm; bu yüzden, başka insanlara uzaktan şifa verme yeteneğini anlamak ve kabullenmek en zorlandığım şeylerden biri oldu. Bununla birlikte, şifacılığa çok sık tanık olduğum ve kendim de bizzat deneyimlediğim için artık hiçbir kuşku taşımıyorum.

Kişisel deneyimlerim sonucu, şifa verme konusunda bulduğum en etkili imgeleme şöyle: Kendimi şifa veren enerji, evrenin ruhsal enerjisi için temiz, açık bir kanal olarak görürüm. Ve sonra bu müthiş enerjinin benim *vasıtamla* ona ihtiyaç duyan kişiye aktığını imgelerim. Yüksek Ben'imin öteki insanın Yüksek Benine, kendisini iyileştirmek için yapması gereken şeyde desteklemek amacıyla enerji yolladığını düşünürüm. Aynı zamanda, karşımdaki

insanı gerçekte olduğu şekilde... doğal olarak sağlıklı ve mutlu olan yüce bir varlık, Tann'nın güzel ve kusursuz bir ifadesi olarak... görürüm.

Üçüncü bölümde benim için en iyi sonuç veren şifacıhk yöntemlerini anlatacağım. Sizi onları denemeye ve kendi özel yöntemlerinizi keşfetmeye çağırıyorum.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
Meditasyonlar ve Onaylamalar

Sen bir şey buyuracaksın,
ve o senin için gerçekleştirilecek:
ve ışık senin yollarında panldayacak.
Eyüp 22:28

Kendini Topraklama ve Enerjiyi Akıtma

Bu, her türlü meditasyona başlamadan önce yapılması gereken çok basit bir imgeleme tekniğidir. Tekniğin amacı enerji akışınızı sağlamak, her türlü engeli yok etmek ve meditasyon sırasında "uyuşturucu almış gibi" kendinizden geçmemeniz için sizi fiziksel düzeye sıkıca bağlı tutmaktır.

Sırtınız dik ama rahat bir şekilde bir sandalyeye oturun ya da yerde bağdaş kurun. Gözlerinizi kapayın,10'dan Ve kadar sayarak ağır ağır soluk alıp verin. Derin bir biçimde

gevşediğinizi hissedene dek bunu sürdürün.

Omurganızın en alt kısmına bağlı uzun bir kordonun yere kadar uzandığını, oradan da toprağa girdiğini hayal edin. Dilerseniz bunu, bir ağacın kökünün toprağın altına derin bir biçimde uzanışı olarak, da düşünebilirsiniz. Buna "topraklama kordonu" denir.

Şimdi, yerin enerjisinin bu kordon vasıtasıyla yukarı doğru (eğer bir sandalyede oturuyorsanız ayak tabanlarımızdan yukarı doğru) çıktığını, bedeninizin her yanından geçerek yukarı akmaya devam ettiğini ve başınızın üstünden dışarı çıktığını imgeleyin. Bu akışın iyice oluştuğunu hissedene dek aynı görüntüyü resmetmeyi sürdürün. Şirndi de kozmosun enerjisinin başınızın üstünden içeri girdiğini, tüm bedeninizden, topraklama yapan kordonunuzdan ve ayaklarınızdan geçerek toprağa aktığını imgeleyin. Bu iki akışın farklı yönlere gidişini ve bedeninizde uyumlu olarak birbirine karıştığını hissetmeye çalışın.

Bu meditasyon sizi vizyonun, önsezinin, fantezinin ve imgelemenin kozmik enerjisiyle, fiziksel düzeyin sabit, maddi enerjisi arasında dengede tutar... mutluluğunuzu ve istediklerinizi gerçekleştirme gücünüzü artıracak bir dengede.

Enerji Merkeplerini Açma

Bu bedeni iyileştirmek, temizlemek ve enerji akışını sağlamak için yapılan bir meditasyondur. Bu meditasyonu sabah kalkar kalkmaz ya da herhangi bir meditasyon seansının başında veya rahatlayıp tazelenmek istediğiniz her seferinde yapabilirsiniz:

Sırt. ustu yere uzanın; kollarınız iki yanda uzanabilir ya da ellerinizi karnınızın üzerinde kavuşturabilirsiniz. Gözlerinizi kapayın, gevşeyin ve hafif, derin ve ağır ağır soluk alıp verin.

Altın ışıktan oluşan parlak bir kürenin (alanın) başınızın üstünü çevrelediğini imgeleyin. Dikkatinizi ışık küresi üzerinde tutup onun başınızın üstünden çevreye yayıldığını hissederek derin ve ağır bir biçimde beş kez soluk alıp verin.

Şimdi, dikkatinizi tepenizden boğazınıza indirin. Bu kez altın bir ışık küresinin boğaz bölgenizden dışarı yayıldığını imgeleyin. Dikkatinizi bu ışık üzerinde tutarak ağır ağır beş kez soluk alıp verin.

Sonra, dikkatinizi boğazınızdan göğsünüzün ortasına indirin. Bir kez daha, göğsünüzün ortasından altından bir ışığın yayıldığını hayal edin. Enerjinin daha çok yayıldığını hissederek yine beş kez derin soluk alıp verin.

Ardından, dikkatinizi güneş sinirağınıza <karın

boşluğu) indirin: tüm orta bölgenizde altın ışık küresini imgeleyin. Ona doğru beş kez ağır ağır soluk alıp verin.

Şimdi ise ışığın pelvis (leğen kemiği) bölgenizin içinde ve çevresinde parıldadığını hayal edin. Yine ışık enerjisinin yayıldığını ve genişlediğini hissederek beş kez derin soluk alıp verin.

En sonunda ışık küresinin ayaklarınızın çevresinde paiiadığını imgeleyin ve beş kez daha ona doğru soluk alıp verin.

Şimdi altı ışık küresinin de aynı anda parladığını, öyle ki bedeninizin enerji yayan bir mücevher şeridi haline dönüştüğünii hayal edin.

Derin bir biçimde soluk alıp verin; soluk verirken yukarıdan aşağıya, tepenizden topuğunuza dek bedeninizin sol dış yanından enerji, aktığını imgeleyin. Soluk alırken ise aynı enerjinin bu kez bedeninizin sağ dış yanı boyunca yukarı, tepenize doğru çıktığını hayal edin. Bu enerjiyi bu şekilde bedeninizin çevresinde üç kez dolaştırın.

Sonra yavaşça soluk verirken, enerjinin tepenizden bedeninizin ön tarafı boyunca akıp ayağınıza ulaştığını imgeleyin. Soluk alırken ise aynı enerjinin bedeninizin arka tarafı boyunca yukarı çıkıp tepenize ulaştığını hissedin. Akışı bu yönde üç kez dolaştırın.

Şimdi enerjinin ayaklarınızda toplandığını hayal edin.

Sonra bu enerjinin bedeninizin ortasından *geçerek ayaklarınızdan tepenize doğru yavaşça çıktığını, başınızın üstünden ışıktan bir fıskiye gibi çevreye yayıldığını, sonra bedeninizin dışından tekrar ayağınıza doğru aktığını imgeleyin. Bunu birkaç kez ya da istediğiniz kadar tekrarlayın.*

Bu meditasyonu bitirdiğiniz zaman derin bir biçimde gevşeyip rahatlamış, ama o ölçüde de enerji, canlılık ve neşe dolmuş olacaksınız.

Bir Sığmak Yaratmak

Yaratıcı imgelemeyi kullanmaya başladığınızda yapmanız gereken ilk şeylerden biri, içinizde, istediğiniz zaman gidebileceğiniz bir sığınak yaratmaktır. Sığınağınız ideal gevşeme, huzur, güven, korkusuzluk yeridir ve onu tam istediğiniz gibi yaratabilirsiniz.

Rahat bir pozisyonda gözlerinizi kapayın ve gevşeyin. Kendinizi güzel bir doğal çevrede hayal edin. Bu bir çayır, bir dağın tepesi, orman, deniz kıyısı... size çekici ve hoş gelen herhangi bir yer olabilir. Bu yer okyanusun altında ya da başka bir gezegende bile olabilir. Nerede olursa olsun, bu size rahatlık, hoşnutluk ve huzur veren bir yer olmalıdır. Görsel ayrıntılara, seslere ve kokulara, bu yerle ilgili kapıldığınız her türlü his ve izlenime dikkat ederek çevrenizi araştırın.

Şimdi burayı sizin için daha sevimli, rahat, yani kendinizi evinizdeymiş gibi hissedebileceğiniz bir yere dönüştürmek için gereken her şeyi yapın. Orada bir çeşit ev ya da barınak inşa etmek ya da tüm bölgeyi altından bir koruma ve güvenlik ışığıyla kuşatmak, sizi rahat ettirecek ve zevk alacağınız şeyleri yaratmak ve düzenlemek veya burayı özel yeriniz olarak resmen tanımak için bir ritüel yapmak isteyebilirsiniz.

Şu andan itibaren bu sizin, her zaman sadece gözlerinizi kapayıp orada olmayı arzulayarak

dönebileceğiniz özel, içsel sığınağınız olacaktır. Her zaman orada olmayı şifa verici ve rahatlatıcı bulacaksınız. Bu ayrıca, sizin için özellikle güç verici bir yerdir ve yaratıcı imgeleme yaptığınız her sefer oraya gitmeyi isteyebilirsiniz.

Siginaginizin zaman zaman kendiliginden degistigini ya da orada degisiklikler ve eklentiler yapmak istediginizi görebilirsiniz. Siginaginizda cok yaratici davranabilir, gönlünüzce eglenebilirsiniz... ancak huzur, sükunet ve mutlak bir güven duygusu gibi asil özellikleri daima akilda tutmalisiniz.

Rehberinizle Buluşma

Her birimiz aslında, sonsuza dek ihtiyaç duyacağımız tüm bilgelik ve bilgiyi içimizde taşıyoruz. Sezgisel zihin vasıtasıyla bu kaynağı kullanabiliriz; çünkü o evrensel zekâ ile aramızdaki bağı oluşturmaktadır. Bununla birlikte, yüksek bilgeliğimizle bağlantı kurmayı genelde zor buluruz. Bunu başarmanın en iyi yollarından biri içsel rehberimizle karşılaşmak ve onu tanımaktır.

İçsel rehber; danışman, ruhsal rehber, hayali arkadaş ya da üstat gibi birçok değişik isimle bilinir. O size birçok değişik biçimde gelebilen, ama genellikle akıllı ve sevgi dolu bir arkadaş olarak konuşup ilişki kurabileceğiniz bir kişi ya da varlık şeklinde gelen, sizin yüksek bir parçanızdır.

Aşağıda öz rehberinizle karşılaşmanıza yardımcı olacak bir alıştırma sunuyorum. Dilerseniz siz meditasyon yaparken bir arkadaşınız da size aşağıdaki direktifleri okuyabilir. Olmazsa, önce aşağıdaki alıştırmayı baştan sona okuyup, sonra gözlerinizi kapayarak uygulamaya geçebilirsiniz.

Gözlerinizi kapayın ve derin bir biçimde gevşeyin. İçsel sığınağınıza gidin ve orada birkaç dakika süreyle rahatlamaya, uyum sağlamaya çalışın. Şimdi sığınağınızın

içinde, ileriye doğru uzanan bir yolun üzerinde durduğunuzu hayal edin. Yolda yürümeye başlıyorsunuz ve aynı anda uzaktan duru, parlak bir ışık saçan bir varlığın size doğru gelmekte olduğunu görüyorsunuz.

Birbirinize yaklaşırken, o varlığın bir erkek mi kadın mı olduğunu, neye benzediğini, kaç yaşında olduğunu ve nasıl giyindiğini görmeye başlıyorsunuz. Varlık yaklaştıkça onun yüzü ve dış görünümüyle ilgili daha fazla ayrıntı görüyomunuz.

Bu varlığı selâmlayıp ismini sorun. Algıladığınız ilk ismi kabul edin ve bu konuda daha fazla düşünmeyin.

Şimdi rehberinize sığınağınızı gezdirin ve onu birlikte araştırıp keşfedin. Rehberiniz daha önce hiç görmediğiniz bazı şeyleri gösterebilir ya da sadece birlikte olmanın hazzını yaşayabilirsin iz.

Rehberinize o anda size söylemek istediği bir şey ya da vermek istediği bir öğüt olup olmadığını sorun. Dilerseniz bazı özel sorular sorabilirsiniz. Hemen yanıt alabilirsiniz; ama öyle olmazsa düş kırıklığına uğramayın, yanıt size daha sonra herhangi bir biçimde gelecektir.

Birlikte olma duygusunu şimdilik tam anlamıyla yaşadığınızda, rehberinize teşekkür edip takdirlerinizi ifade edin ve kendisiyle sığmağınızda yine buluşmak istediğinizi söyleyin.

Gözlerinizi açın ve dış dünyaya geri dönün.

İnsanlar rehberleriyle karşılaşma konusunda birçok farklı tipte deneyini yaşarlar; bu yüzden bir genelleme yapmak zordur. Temel olarak, eğer yaşadığınız deneyim sizi hoşnut etmişse, o zaman iyidir. Öyle değilse, yaratıcı olun ve onu değiştirmek için yapmanız gereken ne varsa yapın.

Eğer rehberinizi açık ve kesin bir biçimde algılayamadmızsa kaygılanmayın. Bazen o parlak bir ışık biçiminde ya da bulanık, belirsiz bir görünümde kalır. Önemli olan onun gücünü, varlığını ve sevgisini hissetmenizdir.

Eğer rehberiniz size tanıdığınız bir kişinin biçiminde gelirse, kendinizi bu konuda özellikle iyi *hissetmemeniz* dışında bu da iyidir. Eğer rahatsızlık duyarsanız, alıştırmayı yineleyin ve rehberinizden, onunla rahatça ve hoşlanarak ilişki kurabileceğiniz bir biçimde gelmesini rica edin.

Eğer rehberiniz eksantrik ya da alışılagelmişin dışında görünüyorsa şaşırmayın; bize göründükleri biçim aslında yine kendi sınırsız yaratıcılıktaki zihnimizden kaynaklanmaktadır. Örneğin, rehberiniz alışılmamış ve şaşırtıcı bir mizah duygusuna ya da egzotik bir isme ve teatral bir yeteneğe, gösterişli bir üslûba sahip olabilir. Bazen hiç konuşmaz ama

doğrudan izlenimler ya da sezgisel bilgi hissettirme şeklinde bir iletişim kurarlar.

Ayrıca rehberiniz zaman zaman biçim, hatta isim bile değiştirebilir. Ya da yıllarca aynı görünümde bir rehbere sahip olabilirsiniz. Aynı anda birden fazla rehberiniz de olabilir.

Rehberiniz, rehberliğe, bilgeliğe, bilgiye, desteğe, yaratıcı ilhama, sevgiye ya da arkadaşlığa gereksinim duyduğunuz her an çağırmanız için orada beklemektedir. Rehberiyle ilişki kurmuş birçok kişi her *gün* meditasyon saatlerinde onunla buluşur.

Pembe Baloncuk Tekniği

Bu meditasyon basit ve şaşılacak şekilde etkilidir. Alıştırma:

Rahat bir biçimde oturun ya da uzanın, gözlerinizi kapayın ve derin, yavaş ve doğal bir şekilde soluk alıp verin. Giderek daha derinlemesine gevşeyin.

Gerçekleşmesini istediğiniz bir şeyi hayal edin. Onun şimdiden olduğunu imgeleyin. Onu zihninizde olabildiğince açık ve net bir biçimde resmedin.

Şimdi zihin gözünüzde bu hayalinizi pembe bir baloncukla kuşatın; hedeflediğiniz şeyi bu baloncuğun içine yerleştirin. Pembe, kalple ilişkili olan renktir ve eğer bu renk titreşimi imgelediğiniz şeyi kuşatırsa, o size yalnızca varlığınızla kusursuz bir uyum içindeki şeyi getirecektir.

Üçüncü adım, baloncuğu bırakmak ve onun hâlâ vizyonunuzu taşıyarak evrene doğru süzülüp gittiğini hayal etmektir. Bu onu duygusal olarak serbest bıraktığınızı sembolize eder. O şimdi gerçekleşmesi için gerekli enerjiyi çekmek ve toplamak amacıyla evrende süzülerek dolaşmakta özgürdür.

Yapmanız gereken başka bir şey yoktur.

Kendine Şifa Verme

Oturun ya da uzanın, soluk alıp vererek derin bir biçimde gevşeyin. Ayak parmaklarınızdan başlayarak, ayaklarınızdan bacaklarınıza ve kalçanıza çıkarak ve öylece devam ederek, dikkatinizi sırasıyla bedeninizin her parçasına odaklayın ve her parçaya gevşemesini ve tüm geriliminden kurtulmasını söyleyin. Tüm gerilimin dağılmakta ve akıp gitmekte olduğunu hissedin.

Eğer isterseniz, enerjinizin gerçekten akmasını sağlamak için enerji merkezlerini açma meditasyonu yapın.

Şimdi altından, şifa verici ışık enerjisinin tüm bedeninizi kuşattığını hayal edin... onu hissedin... hazzını yaşayın.

Eğer bedeninizin belirli bir yeri hastaysa ya da ağrıyorsa, o bölüme size bir mesajı olup olmadığını sorun. O anda ya da genel olarak hayatınızda anlamanız ya da yapmanız gereken bir şey olup olmadığını sorun.

Eğer bir yanıt alırsanız onu anlamak ve gerekeni yerine getirmek için elinizden geleni yapın. Eğer yanıt alamazsanız işleme devam edin.

Şimdi o bölgenize ve ihtiyacı olan her yerinize sevgi dolu, şifa verici bir enerji yollayın ve o bölgenin iyileştiğini görmeye ya da hissetmeye çalışın. Şifa verirken rehberiniz ya da bir üstat veya şifacının size yardım etmek üzere orada olmasını da isteyebilirsiniz.

Sorunun çözülüp dağıldığını ve enerjinin akışını ileri doğru sürdürdüğünü hayal edin; ya da sizin için hangi imge sonuç veriyorsa onu uygulayın.

Şundi kendinizi kusursuz, parlak, doğal güzellikte bir sağlığa kavuşmuş olarak görün. Kendinizi değişik durumlar

da iyi, aktif ve sağlıklı görün. Kendinizi yüce ve parlak bir güzellikte hayal edin.

Onaylamalar:

Artık her türlü hastalığı aştım. Özgür ve sağlıklıyım! Artık ışık saçan bir sağlık ve enerjiyle doluyum. Bedenimi bütünüyle seviyor ve kabulleniyorum. Ben bedenime iyi davranıyorum, o da bana iyi davranıyor.

Enerji ve canlılık doluyum..

Bedenim dengeli, evrenle kusursuz bir uyum. içinde.

Giderek daha sağlıklı, canlı ve güzel olduğum için şükrediyorum.

Ben Tanrının görkemli bir ifadesiyim. Zihnim ve bedenim artık yüce kusursuzluğu sergiliyor.

Şu andan itibaren, bu meditasyonu her yaptığınızda, kendinizi şifa veren bir altın ışıkla çevrelenmiş halde ve kusursuz bir sağlıkta görün. Onunla ilgili anlamanız gereken daha fazla bir şeyler olduğunu hissetmedikçe, "sorun'a daha fazla güç ya

da enerji vermeyin.

Başkalarına Şifa Verme

Bu meditasyon, yanınızda şifa vereceğiniz kişi *olmadan,* yalnız başınıza yapılmalıdır. Bu fikri nasıl karşılayacağına bağlı olarak, onun için şifa meditasyonları yaptığınızı kendisine söyleyebilirsiniz de söylemeyebilirsiniz de.

Tam anlamıyla gevşeyin ve derin, sakin bir ruh haline ulaşmak için istediğiniz şekilde hazırlanın.

Kendinizi, içinden evrenin şifa verici enerjisinin aktığı açık ve temiz bir kanal olarak düşünün. Bu enerji şahsen sizden değil, yüksek bir kaynaktan geliyor ve siz de onu belli bir noktaya yönlendirerek hizmet ediyorsunuz.

Şimdi, bu insanı olabildiğince açık ve net bir biçimde hayal edin ya da düşünün. Ona, meditasyonunuz sırasında kendisi için özellikle yapmanızı istediği herhangi bir şey olup olmadığını sorun. Eğer varsa ve bu size de doğru geliyorsa, elinizden gelen en iyi şekliyle yapın.

Eğer onun bedeninin belli bir bölümüne ya da belirli bir rahatsızlığa şifa verme konusunda bir dürtü hissederseniz, öyle yapın. Bu durumda, tüm sorunların eriyip yok olduğunu, hasta organın iyileştiğini ve kusursuz bir biçimde işlevini yerine getirmeye başladığını görmeye çalışın.

Sonra bu insanın şifa veren altın bir ışıkla sarıldığını ve ışık saçarcasına sağlıklı ve mutlu göründüğünü hayal edin.

Onunla doğrudan (zihninizde) konuşun; kendisine aslında kusursuz, tanrısal bir varlık olduğunu ve hiçbir hastalık ya da derdin onun üzerinde hiçbir güce sahip olmadığını hatırlatın. Ona, bütünüyle sağlıklı ve mutlu olması için kendisini desteklediğinizi ve ona sevgi dolu destek ve enerjinizi göndermeye devam edeceğinizi söyleyin.

Tamamlayıp bitirdiğinizi hissedince gözlerinizi açın ve kendinizi artık tazelenmiş, yenilenmiş, sağlıklı ve zinde hissedeceğiniz dış dünyaya dönün.

O andan itibaren, m'editasyonlarınız sırasında aynı kişiyi mükemmel derecede sağlıklı ve iyi olarak görmeye çalışın. Asla hastalığa daha fazla zihinsel enerji ya da güç vermeyin (hastalığı düşünmeyin); sadece bu insanı bütünüyle iyileşmiş görmeye devam edin.

Grup Halinde Şifa Verme

Şifacıhk grup halinde yapıldığında çok güçlü bir etkiye sahiptir.

Eğer şifa verilecek kişi sizinle birlikteyse, onu ortaya yatırın ya da bir sandalyeye oturtun (ki en rahatı budur); siz de çevresinde bir daire oluşturarak oturun:

Herkes gözünü kapayıp sessiz olmalı ve derin bir biçimde gevşemeli, sonra ortadaki kişiye şifa verici enerji yolladığını hayal etmeye başlamalıdır. Sizin kanalınız vasıtasıyla akanın, aslında evrenin iyileştirici enerjisi olduğunu unutmayın. Bu insanı altın ışıkla kuşatılmış, kendini çok iyi hissederken ve kusursuz derecede sağlıklı olarak görmeye

çalışın.

Dilerseniz, hepiniz ellerinizi, ayaları ortadaki kişiye dönük şekilde kaldırabilir ve ellerinizden akan enerjinin ona ulaştığını hissetmeye çalışabilirsiniz.

Şifa sırasında birkaç dakika boyunca herkesin "OM" çekmesi özellikle çok güçlendirici bir etki yapar. Böylece, bu sürece sesin iyileştirici titreşimi de katılmış olur ("OM" çekmek için, sözcüğü aaaumm hecelemesiyle birlikte uzun, derinden yankılanan bir sesle ve mümkün olduğunca uzatarak tekrar tekrar yinelemek gerekir).

Eğer söz konusu kişi yanınızda değilse, onun

ismini ve bulunduğu kenti bildirin ve sonra, sanki yamnızdaymış gibi aynı uygulamayı sürdürün. Şifa enerjisinin gücü uzaklıktan etkilenmez ve ben aynı odadakiler için olduğu gibi, başka kentlerdeki insanlar için yapılan tedavilerin de mucizevi bir biçimde başarıldığını gördüm.

Ağrı için Şifa Verici Meditasyon

Aşağıda size, başağrısı ya da başka bir ağrı çeken bir insanla birlikteyken uygulayabileceğiniz bir meditasyon tekniğini sunuyorum:

Söz konusu kişinin yere uzanmasını, gözlerini kapayarak derin bir biçimde gevşemesini sağlayın. Sonra ona bir süre dikkatini soluk alıp verişi üzerine odaklamasını; derin, yavaş ama doğal bir biçimde soluk alıp vermesini söyleyin. Ağır ağır 10'dan Ve kadar sayarken, her sayıyla birlikte daha derin, daha gevşemiş bir hale doğru sürüklendiğini hissetmesini isteyin.

Çok derinlemesine gevşeyince, kendisinden, parlak bir rengi, istediği herhangi bir rengi (aklına gelen ilk renk en uygunudur) imgelemesini talep edin. Sonra ondan bunu yaklaşık bir buçuk metre çapında parlak bir ışık küresi olarak resmetmesini isteyin. Şimdi, bu ışık küresinin giderek daha çok büyüdüğünü imgelemesini söyleyin; öyle ki küre en sonunda zihinsel vizyonun tüm alanını doldurmalıdır. Bunu deney im ley ince, bu kez de aynı kürenin büzülmeye, küçülmeye başladığını ve giderek ilk büyüklüğüne döndüğünü hayal etmesini isteyin. Sonra, kürenin otuz santim çapına inene dek küçülmeye devam etmesini ve yine büzülmeyi sürdürerek en sonunda tümüyle gözden kaybolmasını sağlayın.

Şimdi bu imgeleme uygulamasını tekrarlayın, ancak söz

konusu kişi aynı rengin bu kez onun ağrısı olduğunu (ağrısını bu rengin oluşturduğunu) imgelemelidir.

Dua

Dua etmek, bir şeyi "çağırmak", onun "yardımını ya da himayesini dilemek" demektir. Meditasyonda kullanılan dua, sahip olmak istediğiniz her türlü enerji ya da üstün niteliği onun vasıtasıyla talep edebileceğiniz bir tekniktir:

Gözlerinizi kapayıp derinlemesine gevşeyin. Sonra, topraklama ve enerjiyi akıtma ya da enerji merkezlerini açma veya sadece sığınağınıza çekilip bir süre derin bir biçimde gevşeme ve soluk alıp vermeyi içeren hazırlayıcı meditasyonlardan birini yapın.

Kendinizi gevşemiş ve enerji dolmuş hissedince, sessizce ama kesin ve açık bir biçimde, "Şimdi, sevgi denen üstün niteliğin ortaya çıkmasını istiyorum" deyin. Sevgi enerjisinin size gelmekte olduğunu ya da içinizde bir yerden ortaya çıktığını, sizi tamamen doldurduğunu ve sizden dışarı yayıldığını hissedin. Birkaç dakika bu hissi bütünüyle deney imleyin. Sonra, dilerseniz onu, imgeleme ve onaylama yoluyla belirli bir hedefe doğru yöneltin.

İstediğiniz ya da gereksindiğiniz herhangi bir üstün niteliği ya da enerjiyi talep etmek için duanın gücünü kullanabilirsiniz...

Sadece bu niteliğin şimdi size gelmekte olduğunu güçlü ve açık bir biçimde kendinize bildirin.

Dua gücünü kullanmanın başka bir harika yolu da arzuladığınız üstün niteliklere sahip belirli bir kişinin "özünü" çağırmaktır. Eğer Buda, İsa ya da Meryem Ana gibi bilge varlıklardan birine dua ediyorsanız, bu kişinin simgelediği, ayrıca her birimizin içinde yatan evrensel niteliklerin ortaya çıkmasını istiyorsunuz demektir. Örneğin, eğer içsel değişiminize yardımcı olması ve sizin vasıtanızla başkalarına yardım etmesi için İsa'yı yardıma çağırıyorsanız; sevgi, şefkat, bağışlayıcılık ve şifacılık gibi aslında içinizde var olan nitelikleri çok güçlü bir biçimde talep ediyorsunuz demektir.

Eğer öğretisine, bilgeliğine çok içtenlikle katılıp inandığınız, güvendiğiniz belirli bir üstat, rehber ya da kahraman varsa, ona özgü nitelikleri kendi içinizde de tezahür ettirme ihtiyacı duyduğunuzda, dua yoluyla bu varlığı çağırabilirsiniz.

Kazanmak istediğiniz özel bir beceri ya da yetenek varsa, bu tip meditasyon çok iyi sonuç verir. Örneğin, eğer müzik ya da resim konusunda çalışma yapıyorsanız, bu alanlarda özellikle hayranlık duyduğunuz büyük bir ustayı çağırın; onun size destek olduğunu ve yardım ettiğini hayal edin ve içinizden onun yaratıcı enerjisinin ve dehasının

aktığını hissetmeye çalışın. Bu varlığın sahip olabileceği kişisel sorunları ve zayıflıkları dahil etmeye gerek yoktur; çünkü siz onu *en yüksek yönleriyle* çağırıyorsunuz. Bu meditasyonla çok şaşırtıcı sonuçlar elde edilebilir.

güç	*sıcaklık*
bilgelik	*açıklık*
huzur	*zekâ*
sevecenlik	*yaratıcılık*
yumuşaklık	*sifaclk gücü*

Onaylamaları Kullanma Yolları

Daha olumlu, yaratıcı bir görünüş kazanmak ve belirli hedeflerinize ulaşmak için güçlü ve etkili onaylamalar yapmanın çeşitli yolları vardır.

Unutmayın, onaylamada bulunurken kendinizi *gevşemiş* hissetmeniz önemlidir. Herhangi bir sonuç elde etmeye bağımlı olmayın. Yine unutmayın ki, siz zaten gereksinim duyduğunuz *her şeysiniz;* kaydettiğiniz her ilerleme aslında pastanın üzerine sürülen kremadan başka bir şey değildir.

Meditasyon sırasında

1 Onaylamaları, meditasyon yaparken ya da derinlemesine gevşerken, özellikle uyumadan hemen önce ve uyandıktan hemen sonra sessizce söyleyin.

Sözlü

1 Onaylamaları, gün boyunca her aklınıza gelişlerinde, özellikle araba kullanırken, ev işi ya da öteki alışılmış işleri yaparken alçak ya da yüksek sesle söyleyin. Onaylamaları, aynada kendinize bakarken yüksek sesle söyleyin. Bu özellikle kendinize karşı saygı ve sevginizi geliştirecek onaylamalar için iyidir. Gözlerinizin tam içine bakıp güzelliğinizi, sevildiğinizi ve değerli olduğunuzu onay layın. Eğer kendinizi rahatsız hissederseniz,

bu engelleri tümüyle aşıp, kendinize baktığınızda her şeyinizle sevebilmeyi başarana dek dayanın. Bu süreç boyunca bazı duyguların yükseldiğini ve ortaya çıktığını görebilirsiniz. Onaylamalarınızı bir kasete kaydedin ve onları evde ya da'araba kullanırken v.s. dinleyin. İsminizi kullanarak onaylamaları birinci, ikinci ve üçüncü şahısta yapmaya çalışın. Örneğin, *"Ben, Shakti daima, tam anlamıyla rahat ve kendi merkezimdeyim." "Shakti, sen daima, tam anlamıyla rahat ve kendi merkezindesin." "Shakti daima, tam anlamıyla rahat ve kendi merkezindedir."*

Ya da kendinizin veya belirli bir durumun ideal görünümünü betimleyen üçdört paragraflık küçük bir konuşmayı kaydedebilirsiniz. Bu da birinci, ikinci ve/veya üçüncü şahısta yapılabilir.

Yazılı

1 Belirli bir onaylama seçip onu birbiri ardına 10 ya da 20 kez yazın; sözcükleri yazarken anlamlarını da *gerçekten düşünmelisiniz.* Eğer yazarken daha iyi bir ifade biçimi bulursanız onaylamayı değiştirebilirsiniz de. Bu şimdiye dek bulduğum en güçlü tekniklerden biridir; üstelik yapılması da çok kolaydır. Dördüncü Bölüm'de bu tekniğe özel bir

yer ayırdım.

2 Onaylamaları yazın ya da daktilo edin ve onları hep hatırlamak için evinizin değişik yerlerine veya iş yerinize yapıştırın. En iyi yerler, buzdolabının kapısı, telefonun yanı, aynanın kenarı, masanızın üstü, yatağınızın karşısındaki duvardır.

Başkalarıyla

1 Eğer sizin gibi onaylamalar üzerinde çalışmak isteyen bir arkadaşınız varsa, birlikte çok etkili onaylamalar yapabilirsiniz. Yüzyüze oturup birbirinizin gözlerine bakın ve sırayla birbirinize onaylamaları söyleyip onları kabullenin.

David: "Linda, sen güzel, sevgi dolu ve yaratıcı bir insansın. "

Linda: "Evet, öyleyim!"

Bunu 1015 kez aynı şekilde tekrarlayın, sonra rolleri değişin. Bu kez Linda David'e onaylamayı söylesin, David de kabullensin. Sonra onaylamayı birinci şahısta yapın:

David: "Ben, David, güzel, sevgi dolu ve yaratıcı bir insanım."

Linda: "Evet, kesinlikle öylesin."

Birkaç kez tekrar edin.

İlk başta biraz gülünç, hatta aptalca gelse bile,

onaylamaları mutlaka içtenlikle ve anlamlarını gerçekten hissederek söylemelisiniz. Bu, başka bir insana sevginizi tam anlamıyla ifade etmek ve olumsuz kavramlarını olumluya dönüştürme konusunda onu gerçekten desteklemek için harika bir fırsattır.

Uygulamada kesin olarak kanıtlandığı için, bu süreci tamamladıktan sonra birlikte engin bir sevgi alanını deneyimleyeceğinizi garanti edebilirim.

2 Arkadaşınızdan, size onaylamaları sık sık teklifsiz bir biçimde söylemesini isteyin. Örneğin, eğer kendinizi daha kolayca ifade etmeyi öğrendiğinizi onaylamak istiyorsanız, yakın bir arkadaşınızdan size sık *sık,"Jeannie, sen bugünlerde kesinlikle çok rahat konuşuyor ve kendini açık bir biçimde ifade ediyorsun!"* demesini isteyin.

Bunu karşılıklı olarak yapmayı bir oyun haline getirirseniz çok geçmeden yararını da görürsünüz. Bizler, arkadaşlarımızın bizimle ilgili söyledikleri iyi ya da kötü şeylere otomatikman çok fazla güç verme eğilimindeyizdir; zihnimiz başkalarının bizimle ilgili söyledikleri şeyleri kabullenme eğilimindedir. Bu yüzden, arkadaşlardan onaylamalar biçiminde güçlü, olumlu geribesleme almak gerçekten işe yarar.

3 Onaylamaları sohbetlerinize de katmaya başlayın. Kendiniz de dahil olmak üzere, daha olumlu bir halde görmek istediğiniz insanlar ve şeyler hakkında güçlü, olumlu ifadeler kullanın. Sadece günlük sohbetlerinizde bilinçli olarak daha olumlu konuşmaya başlamanın bile yaşamınızda nasıl çarpıcı değişimler yaratabileceğini görmek gerçekten şaşırtıcıdır.

Bir uyarı: Bu tekniği, kendinizi gerçek duygularınızı yalanlıyormuş gibi hissettiğinizde *kullanmayın.* Bunu, kendinizi keyifsiz, sinirli ve çok kötümser hissettiğinizde kullanmayın; yoksa bu size kendinizi bastırıyormuşsunuz gibi gelecektir. Onaylamaları, bilinçsiz konuşma kalıplarınızı ve onların temelini oluşturan varsayımlarınız ve beklentilerinizi değiştirmeye yardımcı olmaları için yapıcı bir yaklaşımla kullanmalısınız.

Şarkı ya da nağmeyle söyleyerek

1 Kendiniz için yaratmak istediğiniz realiteyi onaylayan şarkıları öğrenmek için özellikle çaba gösterin; sık sık onları dinleyin ve söyleyin. Mevcut bilincimizin büyük bir bölümü, sevdiğimiz kişiye umutsuzca bağımlı olduğumuzu, eğer o bizi terk ederse öleceğimizi, ona "sahip olamazsak" hayatın

yaşamaya değmeyeceğini v.b. içeren bir realite yaratan popüler müzik tarafından şekillendirilmiştir.

2 Üzerinde çalışmak istediğiniz onaylamaları kullanarak kendi şarkılarınızı ya da basit nağmelerinizi oluşturun.

Biraz daha onaylama:

Kendini Kabullenme

Kendimi şimdi ve burada bütünüyle kabulleniyorum.

Kendimi tamamen olduğum gibi seviyorum ve giderek daha da gelişiyorum.

Tüm duygularımı birer parçam olarak kabul ediyorum.

Kendimi nasıl hissedersem hissedeyim, ben güzelim ve sevilmeye değerim.

Artık tüm duygularımı yaşamak istiyorum.

İnsanın duygularını ifade etmesi güzel bir şey. Artık duygularımı ifade etmek için kendime izm veriyorum.

Duygularımı ifade ettiğimde kendimi seviyorum.

Kendini İyi Hissetme

Eğlenmeyi ve hayatın tadını çıkarmayı onaylıyor ve bu nu yapıyorum!

Kendimi iyi. hissetmemi sağlayan şeyleri yapmaktan hoşlanıyorum.

Ben daima engin bir rahatlığa sahibim ve kendi merkezimdeyim.

Artık derin bir huzur ve sükûnet içindeyim.

Dünyaya geldiğim için mutluyum ve yaşamayı seviyorum.

İlişkiler

Kendimi seviyorum ve doğal olarak da hayatıma sevgi dolu ilişkileri çekiyorum.

İlişkilerimde güçlü ve sevecenim.

Sevgiyi ve cinsel hazzı hak ediyorum.

Şimdi mutlu ve doyum verici bir ilişkiyi kabullenmeye hazırım.

Artık tüm ilişkilerimi iyi bir şekilde yürütmeye hazırım.

Kendimi daha çok sevdikçe..... 'ı da daha çok seviyorum.

..... 'ı seviyorum ve..... da beni seviyor.

ile aramızdaki tüm sorunlar artık ortadan kalktı. Şimdi harika bir ilişki?niz var.

Yüce sevgi, ... ile aramda mükemmel bir ilişki oluşturmak için benim vasıtamla çalışıyor.

Şimdi tam istediğim ilişkileri hayatıma çekiyorum.

Kusursuz eşim için artık yüce bir çekiciliğe sahibim.

Yaratıcılık

Artık ben yaratıcı enerji için açık bir kanalım.

Her gün bana yaratıcı fikirler ve ilham gelmekte.

Ben hayatımın yaratıcısıyım. Şimdi hayatımı tam istediğim gibi yaratıyorum.

Yüce Sevgi ve Rehberlik

Yüce sevgi, şimdi, bu durumda, ilgili herkesin iyiliği için en mükemmel şekilde çalışıyor.

Yüce sevgi ve ışık şimdi benim vasıtamla çalışıyorlar.

Yüce sevgi önüm sıra ilerleyerek yolumu düzenliyor.

Tanrı şimdi bana yolumu gösteriyor.

Artık bana içsel bilgeliğim rehberlik yapıyor.

Bu sorunu kusursuz bir biçimde çözmek için şu anda bana yol gösteriliyor.

İçimdeki ışık şimdi ve burada, bedenimde, zihnimde ve ilişkilerimde mucizeler yaratıyor.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
Özel Teknikler

BiR YARATICI iMGELEME NOT DEFTERi

Eğer doğru ilişkilerin sırrına erişmek istiyorsan,
insanlarda ve nesnelerde yüce olanı ara yalnızca
ve gerisini Tanrıya bırak
J. Ailen Boone *Tüm Hayatla Yakınlık* 'tan

Yaratıcı imgeleme konusundaki çalışmalarınızı kaydedeceğiniz bir not defteri edinmeniz çok yararlı olur. Bu bölümde size, uygulamak ve not defterinize kaydetmek isteyebileceğiniz birtakım alıştırmalar ve işlemler sunuyorum. İşittiğiniz ya da düşündüğünüz onaylamaları da yazmanız iyi olur; böylece ihtiyaç duyduğunuzda onlara başvurabilirsiniz. Not defteriniz başka birçok yaratıcı şekilde de kullanılabilir. Örneğin, rüyalarınızı ve fantezilerinizi kaydedebilir, yaratıcı imgeleme konusunda gelişme

günlüğü tutabilir, ilham verici düşünce ve fikirleri, kitaplardan alıntıları ve sizin için anlamlı şarkıları not edebilir, resimler çizebilir ya da gelişen farkındalığınızı ifade eden şiirler ve şarkılar yazabilirsiniz.

Benim de düzenli olarak hedeflerim, onaylamalarım, ideal sahnelerim ve hazine haritalarım üzerinde çalıştığım bir not defterim var ve onu yaşamımın tümüyle değişmesinde çok değerli bir araç olarak görüyorum.

İşte, not defterinizle ilgili için birkaç öneri:

1 **Onaylamalar.** En sevdiğiniz onaylamalarını yazın. Hepsini bir sayfaya yazabilirsiniz ya da her biri için, kenarlarını desenlerle süslediğiniz ayrı bir sayfa yapabilirsiniz. Böylece, defteri gözden geçirdiğiniz her seferinde durup her sayfa üzerinde düşünceye dalabilirsiniz.

2 **Dışarıya Akıtma Listesi.** Enerjinizi dünyaya ve çevrenizdeki insanlara genellikle ve özellikle daha çok akıtma yollarının listesini yapın. Dışarıya daha çok para, zaman, sevgi ve şefkat, takdir, fiziksel enerji, arkadaşlık, dokunuş ve özel yeteneklerinizi akıtma yollarını bu listeye dahil edin. Aklınıza yeni şeyler geldikçe bu listeye ekleyin.

3 **Başarı Listesi.** Başarılı olduğunuzu ya da bir zamanlar başarmış olduğunuzu hissettiğiniz her şeyin bir listesini çıkarın. Sadece işinizi değil, hayatınızın her alanındaki şeyleri bu listeye katın. Başka biri için öyle olmasa dahi, sizin için anlamlı olan her şeyi yazın. Aklınıza daha fazla şey geldikçe ya da yeni başarılar elde ettikçe bu listeye eklemeyi sürdürün. Bu listenin amacı, kendinizi, kendi yetenek lerinizi tanımanıza, onların bilincine varmanıza yardımcı olmaktır; bu da enerjinizi çoğaltarak daha çok şey başarmanızı sağlayacaktır.

4 **Takdir Listesi.** Özellikle şükran duyduğunuz ya da sahip olmaktan özellikle hoşnut olduğunuz her şeyin listesini çıkarın. Böyle bir listeyi hazırlayıp yeni eklentilerde bulunmanız, hayatta sahip olduğunuz ve genellikle değerini bilmeden garanti olarak kabul ettiğiniz birçok zenginliği gerçekten hissetmenizi, bunların bilincine varmanızı sağlayabilir. Bu her düzeyde refah ve bolluğu daha çok fark etmenizi sağlar ve böylece de isteklerinizi gerçekleştirme yeteneğinizi pekiştirir.

5 **KendineSaygı Listesi.** Beğendiğiniz yanlarınızın, tüm olumlu özelliklerinizin listesini çıkarın. Bu bir "ego turu" değildir kendinizle ilgili daha iyi şeyler

hissettikçe ve kendi harika özelliklerinizi daha çok onayladıkça, daha mutlu ve sevgi dolu olursunuz; yaratıcı enerjiniz daha çok akar ve dünyaya daha büyük bir katkıda bulunursunuz.

6 **Kendini Hoşnut Etme Listesi.** Kendinize iyilik yapmak için, kendiniz için, sadece haz ve doyum hissetmek için yapabileceğiniz hoş şeylerin tümünü yazın. Bunlar küçük şeyler de olabilir, büyük de; ancak bazıları her gün kolayca yapabileceğiniz şeyler olmalıdır. Ve sonra onları yapın! Bu sizin mutluluğunuzu ve yaşamdan aldığınız hazzı artıracaktır; ve bu da yaşamınızı daha açık, rahat bir ortamda yaratmaya girişmenize yardımcı olur.

7 Şifa Verme ve Yardım Etme Listesi. Şifa ya da her çeşit özel destek ve yardıma gereksinim duyduğunu bildiğiniz insanların isimlerini kaydedin. Onlar için özel onaylamalar yazın sonra. Not defterinizi gözden geçirdiğiniz her seferinde onlara enerjinizle özel bir yardımda bulunmuş, bir anlamda arkalarından iterek destek vermiş olacaksınız.

8 Fanteziler ve Yaratıcı Fikirler. Size o anda, gerçekleşmeleri doğaya aykırıymış gibi görünseler de, ya da siz onları asla gerçekleştiremeyeceğinizden emin de olsanız, gelecekle ilgili her türlü fikir, plân ya

da düşü veya aklınıza gelen her yaratıcı fikri kısaca not edin. Bu sizin gevşeyip hayal gücünüzü ve doğal yaratıcı yeteneğinizi harekete geçirmenize yardımcı olacaktır.

Günlük yoğun programınızdan zaman ayırıp not defteri tutmayı zor bulabilirsiniz. Bununla birlikte, eğer günde birkaç dakika ya da haftada biriki saati bu işe ayırırsanız, iç düzeyde çok işin başarıldığını göreceksiniz; ki bu genellikle, dış düzeyde harcayacağınız zaman ve enerjinin yüz katına bedeldir.

Temizleme İşlemi

Yaratıcı imgelemeyi kullanmayı öğrenirken, içinizde, sizi en yüksek yararlarınıza erişmekten alıkoyan bilinçdışı engellerle karşılaşabilirsiniz.

Bu engel, enerjinin hareket edemeyerek, akamayarak sıkışıp kaldığı yerdir. Genellikle engeller, başlangıçta, bastırılmış korku, suçluluk ve/veya kızgınlık duygularıyla oluşurlar; çünkü bu duygular kişinin ruhsal, duygusal, zihinsel ve hatta fiziksel olarak gerilime girip kendini kapatmasına yol

açarlar.

Bir engeli herhangi bir düzeyde aşabilmek için enerjinin o bölgede harekete geçmesini ve akmasını sağlamak gerekir. Bunu da şu anahtarlarla başarabiliriz:

1 Zihinsel ve duygusal olarak kabul etme (fiziksel düzeyde bu gevşeme ve serbest bırakma olarak ortaya çıkar).

1 Sorunun kökenine inmemizi sağlayan açık ve keskin bir gözlem ki sorun daima, sınırlayıcı bir bakış açısı ya da inançtır.

Bu nedenle, bilincimizin engelli bölgesiyle uğraşırken, önce o bölgede kilitli tuttuğumuz duyguyu (olabildiğince bütünüyle) sevecen,

kabullenen bir halde deneyimlememiz gerekir. Böyle yapmakla, tıkanmış enerjinin yeniden akmasını sağlar ve sorunun başlamasına neden olan temeldeki olumsuz inanç ve tutumları gözleme şansına sahip oluruz. Onlara iyi ve aydınlatıcı bir bakışla bakar ve kendi kendilerini yok etmelerine izin veririz.

Yeterince şaşırtıcıdır ki, sıkışmaya neden olan inancı kesin olarak belirlemek ve onu çevreleyen duyguları kabullenmek sihirli bir etki yapmaktadır. Kendinizi anlayıp kabullendiğinizde, sorun da er geç, neredeyse kaçınılmaz bir biçimde çözümlenmekte ve gözden kaybolmaktadır. Bu düşünebileceğinizden çok daha basit bir süreçtir.

Burada mesele, bu inancı taşıdığınız için bir yandan *kendinizi şefkatle sevip kabullenirken,* aynı zamanda, sınırlayıcı, yıkıcı, sahte olduğu ve sizi yenik düşürdüğü için de *bu inançtan kurtulmaya hazır olduğunuzu açık bir biçimde görebilmektir.*

Sorun yaratan en yaygın ve ortak içsel inançlar şunlardır:

Ben makbul biri değilim... bende yanlış bir şeyler var... ben değersizim ve hiçbir şeyi hak etmiyorum.

Ben hayatta kötü şeyler (ya da kötü bir şey) yaptım ve bu yüzden de acı çekmeyi (cezalandırılmayı) hak ediyorum.

İnsanlar (ben de dahil olmak üzere) temelde kötü, bencil, gaddar, anlayışsız, güvenilmez, budala v.b.'dirler.

Dünya tehlikeli ve güvenilmez bir yer.

Herkese yetecek kadar..... (sevgi, para, iyi şeyler, v.s.) yok; bu yüzden:

Kendi payıma düşeni alabilmek için mücadele etmek zorundayımya da Durum umutsuz, asla yeterince şey elde edemeyeceğim ya da

Eğer ben çok şeye sahip olursam, bir başkası o şeylerden yoksun kalacak

Hayat zor, acı ve ıstırap dolu... yaşamak hiç de mutluluk verici, eğlenceli bir şey değil.

Sevgi tehlikeli bir duygu... bu yüzden incinip acı çekebilirim.

Güç tehlikeli bir şeydir... birilerini incitebilir, yaralayabilirim.

Para tüm kötülüklerin anasıdır. Para insanı baştan çıkarır, kötü yola sürükler.

Bu dünya kötülük ve yanlışlıklarla dolu ve hiçbir zaman da düzelmeyecek. Aslında o giderek daha beter bir yer oluyor.

Yaşadığım şeyler üzerinde hiçbir kontrole sahip değ i lim... Hayatımla ya da dünyanın bugünkü haliyle ilgili hiçbir şey yapamayacak kadar güçsüzüm.

Bu olumsuz fikirleri okurken, içlerinde herhangi

birinin sizin kendi inanç sisteminizin ya da duygusal kalıbınızın temelini oluşturan bir yaklaşımı yansıtıp yansıtmadığına dikkat edin.

Baştan sona hepsini birden okuduğunuzda moral bozucu görünmelerine karşın, hepimizin gerçekle ilgili bu (ya da başka) olumsuz bakış noktalarının bazılarını, en azından belli bir derecede edindiği de bir gerçektir. Bu inançları kabul ettiğimiz oranda Tanrısal doğamızı idrak etmekten uzaklaştığımız için; eğer söz konusu inançları edinmeseydik hepimiz bütünüyle Tanrısallığını yaşayan, bu gücü idrak etmiş varlıklar olarak isteklerimizi gerçekleştirebilirdik.

Ve tabii ki bu fikirleri gerçeklik duygumuza da dahil ettik bu fikirler dünyamızda, tekâmülümüzün bu zamanında aşırı derecede yaygın ve etkilidirler. Bereket versin ki bu durum hızla değişiyor; ama dünyamızı halen bu fikirler yönlendirmektedir.

Bunların yalnızca *inançlar* olduklarını, yani hiçbir nesnel gerçekliğe sahip bulunmadıklarını idrak etmemiz önemlidir. Çevremize baktığımızda gerçekmiş gibi *görünmelerine* karşın, bu sadece çok fazla insanın onlara inanması ve ona göre davranmasından kaynaklanmaktadır.

Dünyayı değiştirmek için yapabileceğiniz en güçlü şey.

yaşamın doğası, insanlar, gerçek hakkındaki inançlarımızı daha olumlu bir şeyle değiştirmek... ve buna göre davranmaya başlamaktır.

Bu kitap size bunu başarmak için bazı araçlar sunacaktır.

Temizleme Alıştırmaları:

Eğer bir hedefi gerçekleştirme konusunda sorunla karşılaşırsanız ya da onu elde etmeye karşı içinizde bir direnç hissederseniz bu alıştırmayı deneyin."

Bir kağıt alıp üst kısmına, "İstediğimi elde edemiyorum; çünkü..." diye yazın; sonra bu cümleyi tamamlamak için aklınıza gelen düşünceleri sırayla kaydetmeye başlayın. Çok düşünmeden ve fazla da ciddiye almadan, çok anlamsız, aptalca ya da gülünç görünseler bile aklınıza gelen 20 ya da 30 şeyi çabucak yazın. Örnek olarak bir liste şöyle başlayabilir:

İstediğimi elde edemiyorum; çünkü...
Çok tembelim
Yeterince param yok
Öyle bir şey yok
Daha önce denedim ve bir sonuç alamadım
Annem, yapamayacağımı söyledi
İstemiyorum
Çok. zor
Korkuyorum
Bu John 'un hoşuna gitmez
Böyle uğraşmak daha eğlenceli
ve benzerleri...

2 Aynı alıştırmayı siz de deneyin; ancak bu kez istediğiniz şeyi özellikle isimlendirin. Örn: "İyi bir iş bulamıyorum; çünkü..."gibi. Ve sonra aklınıza gelen nedenleri sıralamaya başlayın.

Şimdi birkaç dakika sessizce oturarak listenize bakın ve yazdığınız düşüncelerden herhangi birinin size doğru gibi gelip gelmediğini... herhangi bir biçimde ya da ölçüde onlara inanıp inanmadığınızı anlamaya çalışın. Yani, kendinize ve dünyanıza ne tür sınırlamalar koyduğunuzu görmeye çalışın.

3 Şimdi kendinizle, başkalarıyla, ilişkilerle, dünyayla, yaşamla ilgili düşünebileceğiniz en olumsuz yaklaşımların listesini çıkarın.

Yine, elinizde liste, sessizce oturup bu fikirlerin hangilerinin bilinçli ya da bilinçsiz olarak sizin üzerinizde duygusal bir güce sahip olduğunu hissetmeye çalışın.

Eğer bu alıştırmaların herhangi bir noktasında duyguların ortaya çıktığını hissederseniz, bu duyguları tam bir kabullenişle ve tüm yoğunluğuyla yaşamaya çalışın. Birden aklınıza, dünyaya bakışınızı belirli bir biçimde programlayan, küçük yaşlarda yaşadığınız bir olay ya da ebeveyninizin veya öğretmenlerinizin sık sık söyledikleri bir şey gelebilir.

4 Bu sürecin tamamlandığını hissettiğinizde, özellikle, sahip olduğunuz bir ya da daha fazla olumsuz inançla temas

kurabildiyseniz, listeyi yırtıp atın. Bu onların, yaşamınızda aslında ne kadar az bir güce sahip olmaları gerektiğini simgeler.

Sonra sessizce oturup gevşeyin ve sıkıcı, sınırlayıcı inançlarınızı, daha özgür kılıcı, yapıcı ve olumlu olanlarla değiştirecek bazı onaylamalarda bulunun.

İşte size birkaç temizleyici onaylama örneği:

Artık timi geçmişimden kurtuluyorum. Geçmiş görevini yapıp sona erdi ve ben artık özgürüm!

Şimdi tüm olumsuz, sınırlayıcı inançları terk ediyorum. Artık onların benim üzerimde hiçbir güçleri yok!

Artık hayatımdaki herkesi bağışlıyor ve serbest bırakıyorum. Hepimiz mutlu ve özgürüz.

Başkalarını hoşnut etmek için çabalamak zorunda değilim. Ben ne yaparsam yapayım doğal olarak sevilen ve beğenilen bir insanım.

Birikmiş tüm suçluluk duygularını, korkuları, kızgınlıkları, düş kırıklıklarını, kin ve kıskançlıkları salıveriyorum. Şimdi arınmış ve özgür durumdayım!

Kendimle ilgili tüm olumsuz imajlarım ve yaklaşımlarım artık yok oldu. Kendimi seviyor ve takdir ediyorum!

Kendimi bütünüyle ifade etmemi ve yaşamın tadını çıkarmamı engelleyen her şey artık yok oldu. Dünya yaşanacak güçel bir yer. Evren tüm ihtiyaçlarımızı daima

karşılar.

Biraz daha temizleme alıştırması:

Bağışlama ve serbest bırakma. Bir kâğıda, yaşamınızdaki, sizi incittiğini, size kötü davrandığını, zarar verdiğini, bir haksızlık yaptığını hissettiğiniz ya da kızdığınız, gücendiğiniz herkesin adını yazın. Her birinin adının yanına, o insanın size ne yaptığını ya da ona neden gücendiğinizi, neden kızdığınızı yazın.

Sonra gözlerinizi kapatıp gevşeyin ve hepsini hayalinizde ayrı ayrı canlandırın. Her biriyle biraz konuşarak onlara, geçmişte kendilerine karşı kızgınlık ya da gücenme hissettiğinizi, ama şimdi her şey için onları bağışlamak ve aranızdaki tüm sıkışmış enerjiyi çözüp serbest bırakmak için elinizden geleni yapacağınızı açıklayın. Her birine içtenlikle,"Seni bağışlıyorum ve serbest bırakıyorum. Kendi yolunda ilerle ve mutlu ol" deyin.

Bu işlemi sona erdirdiğinizde, kâğıda, "Ben şimdi sizi bağışlıyor ve tümüyle serbest bırakıyorum" diye yazın ve kâğıdı, bu geçmiş deneyimleri serbest bırakmanızın sembolü olarak yırtıp atın.

Birçok kişi, bu bağışlama ve serbest bırakma işleminin, çoktan beri varlığını sürdüren, birikmiş öfke ve düşmanlıklarının yükünden onları mucizevi bir biçimde, hemen kurtardığını görür. Harika olan şu ki, onları bir daha asla görmeseniz bile, ilgili diğer

kişiler bağışlayıcı lığınızı ruhen algılayacaklar ve bu onların kendi yaşamlarını temizlemelerine yardımcı olacaktır.

Bu işlemi ilk kez yaptığınızda, belirli insanlarla (özellikle bir ebeveyn, eş ya da yaşamınızdaki diğer önemli kişilerden biri) bir bağışlama ve serbest bırakma hissini yaşamayabilirsiniz. Eğer böyle olursa, zaman zaman aynı işlemi yapmayı, içinizden geldiği kadar onları bağışlamayı sürdürün; er geç bunu tümüyle başardığınızı göreceksiniz. (Bunu en çok *kendi* iyiliğiniz, sağlığınız ve mutluluğunuz için yaptığınızı unutmayın.)

Kanser ve artrit gibi birçok fiziksel hastalık birikmiş öfke ve kızgınlıkla doğrudan ilgili olduğundan, birçok kişi bu işlemi yaptıktan sonra hastalığının mucizevi bir biçimde iyileştiğini görür.

2 Şimdi kâğıda, hayatta incittiğinizi ya da bir haksızlık yaptığınızı hissettiğiniz herkesin adını ve onlara ne yaptığınızı yazın. Yine gözlerinizi kapayıp gevşeyin ve sırayla her birini zihninizde canlandırın. Onlara ne yaptığınızı anlatın ve onlardan sizi bağışlamalarını isteyin. Ve sonra onların, istediğinizi, yerine getirdiklerini hayal edin.

Bu işlemi bitirince, kâğıdın altına (ya da tüm metnin karşısına) "Kendimi yaptığım her şeyden ötürü, şimdiburada

ve sonsuza dek bağışlıyorum!" diye yazın. Sonra kâğıdı yırtıp atın.

"Şimdi yaşamım, düzene koyuyor, şu anda bana «etmekte olan tüm iyilik ve güzellikler, kabul edebilmek İçin hazırlık yapıyorum."

"Sahip olduğum ve olacağım tüm güzellikler için şükrediyorum."

Son bir temizleme işlemi:

Yüklüklerinizi, ekmecelerinizi, bodrum katınızı, garajınızı ya da masanızı gereksinim, duymadığınız eşyayı yığdığınız her yeri gözden geçirip onları atın ya da başkalarına dağıtın.

Fiziksel düzeyde yapacağınız bu gayretli ve somut eylem, zihinsel, duygusal ve ruhsal düzeylerde yaptığınız şeyin sembolik halidir; burada, eski, yararsız eşyayı boşaltıp temizleyerek enerji akışını harekete geçirmekte, "evinizi düzene sokmaktasınız." Bu, bir yandan da örnekteki gibi onaylamalar yaparsanız kendinizi çok iyi hissetmenizi sağlayacaktır:

"Dışarıya daha fazla akıttıkça, bana güzel şeylerin gelmesi için daha fazla yer açmış oluyorum."

"Vermeyi ve almayı seviyorum."

"Fiziksel ortamımı boşaltıp temizledikçe, yaşamımı da her anlamda arındırıp düzenlemiş oluyorum."

Onaylamalar Yazma

Anlatacağım teknik, birçok değişik olay vasıtasıyla yaşamıma en hızlı ve çarpıcı değişimleri getirdi. Bu teknik onaylamalar yazma ve temizleme işlemlerinin bileşiminden oluşur. Uygulaması çok basit ve kolay olmakla birlikte çok derin bir düzeye ulaşabildiği için bu tekniği çok severim.

Onaylamalar yazma çok dinamik bir tekniktir; çünkü yazılı sözler zihnimiz üzerinde çok büyük bir güce sahiptirler. Onları aynı anda hem yazıp hem de okuduğumuz için bu enerjinin hedefe iki kat isabet etmesi gibidir.

İstediğiniz bir onaylamayı alıp bir kâğıda 10 ya da 20 kez art arda yazın. Onaylamayı isminizi kullanarak birinci, ikinci, üçüncü şahısta yazmayı deneyin. (Örneğin: Ben, John, yetenekli bir şarkıcı ve besteciyim. John sen yetenekli bir şarkıcı ve bestecisin. John yetenekli bir şarkıcı ve bestecidir.)

Onaylamayı mekanik bir biçimde, ezbere yazmayın; yazarken sözcüklerin anlamlarını gerçekten düşünün. Bu arada yazdığınız şeyle ilgili herhangi bir direnç, kuşku hissedip hissetmediğinize ya da olumsuz bir şey düşünüp düşünmediğinize dikkat edin. Böyle bir şey uarsa (bu çok hafif de olsa), kâğıdı çevirip arkasına olumsuz düşünceyi, onaylamanın neden doğru olamayacağını, neden, bir sonuç

vermeyeceğini ya da her neyse onu yazın. (Örneğin: "Ben yetersiz bir insanım" "Çok yaşlıyım" "Bu yürümez].") Sonra yine onaylamayı yazmayı sürdürün.

Bitirdiğinizde, kâğıdın arkasına bir göz atın. Eğer dürüst davranmışsanız, bu belirli konuda istediğiniz şeyi elde etmekten kendinizi neden alıkoyduğunuzu anlamış olacaksiniz.

Bu nedeni aklınızda tutarak, bu olumsuz korkuları ya da inançları etkisiz hale getirmenize yardımcı olacak onaylamalar bularak onları yazın. Size daha etkili geliyorsa ilk onaylamaya sadık kalabilir ya da daha doğru olması için hafif bir değişiklik yapabilirsiniz.

Birkaç gün boyunca günde bir iki kez onaylamaları yazarak üzerlerinde çalışın. Bir kez olumsuz programınız üzerinde gerçekten düşündüğünüzü hissedince, bu programı yazmayı bırakın ve sadece onaylamaları yazmayı sürdürün.

Bu işlemle ilgili deneyimim şu ki, onayladığım şey bir kaç gün, hatta bazen birkaç saat içinde gerçekleşir. Ve bu yöntem sayesinde kendi kalıplarımla ilgili çok değerli içgörüler kazandım.

Hedefleri Belirleme

Hayatta istediğinizi elde etmenin belki de en ustalık gerektiren bölümü, gerçekten istediğiniz şeyi belirlemenizdir! Bununla birlikte, en önemli bölüm de kesinlikle budur.

Kendi yaşamımda da bunun doğruluğunu daima gördüm: Belirli bir şeyi yaratma konusunda çok net ve güçlü bir amaca sahip olur olmaz, bunun çok küçük bir çabayla, neredeyse hemen (genellikle^amaç netleştikten sonra birkaç saat ya da birkaç gün içinde) gerçekleştiğini gördüm. Bunu, bilincimde berrak bir tınlama olarak algılarım; ne istediğimle ilgili çok güçlü bir hisse ve o istediğim şeyi elde edeceğimle ilgili aynı derecede güçlü bir duyguya kapıldığımda olur bu... Bu berraklık noktasına ulaşana dek genellikle belli ölçüde bir zaman ve enerji harcanmasını gerektiren bir süreçtir bu. Ve bu"berrak tınlama'yı genellikle, karmaşa, üzüntü, umutsuzluk gibi duyguları aştıktan sonra birden işitirim. Bu yüzden, kaygılanmayın... en karanlık zaman şafaktan hemen önceki zamandır.

Hedeflerinizi belirleme süreci hayatta ne istediğinizi keşfetmenizi de kolaylaştırır. Ben, size de göstereceğim gibi, genelde yazılı alıştırmalar yapmayı yararlı bulurum. Hedefleri belirleme konusunda

çalışırken birkaç şeyi akılda tutmak önemlidir.

Ancak unutmayın ki, hedefler belirlemek, onlara bağlanıp kalmak anlamına *gelmez*. İstediğiniz zaman, gerekli olduğunu hissettikçe onları değiştirebilirsiniz.

Ayrıca, hedefler belirlemeniz, çabalayarak, çekişerek ya da mücadele ederek onların peşinden koşmak zorunda olduğunuz anlamına *da gelmez*. Bu, onları elde etmeye duygusal olarak bağımlı olmanız anlamına da gelmez. Tam tersine, hedefler saptamak, yaşamın içinden ömrünüzün sonuna dek daha kolayca, çabasızca ve zevk alarak akmanıza yardım edebilir. Yaşamın doğası hareket ve yaratıcılıktır ve hedefler doğal yaratıcı enerjinizi hangi yöne ve odağa kan alize edeceğinizi gösterirler. Böylece, daha dışa akıcı olmanıza ve dünyaya katkıda bulunmanıza yardımcı olurlar, ki bu da mutluluk ve doyum hissinizi artırır. Hedefler size gerçek amacınızda yardımcı ve destek olmak üzere oradadırlar.

Hedefler, hayatın oynanması zevkli ve eğlenceli ve derin bir biçimde ödüllendirici olabilecek bir oyun olduğu anlayışıyla oluşturulabilirler. Onlar çok ağır bir şekilde ya da çok ciddiyetle ele alınmamalıdırlar. Bununla birlikte, sizin için gerçek bir değer taşımaları amacıyla onlara yeterli ağırlık ve önemi de

vermelisiniz.

Bu arada, hedefleri belirleme sürecinin kendisinin, içinizde belirli ölçüde bir duygusal direnç oluşturduğunu da görebilirsiniz. Örneğin, hedefler saptamaya çalışma düşüncesiyle ilgili can sıkıntısı, moral bozukluğu, umutsuzluk ya da bunalım hissedebilirsiniz.Ya da zihninizi başka şeylere yöneltme arzususuyla, fazla yemek yemeye, fazla uyumaya veya başka bir şey yapmaya başlayabilirsiniz. Bu duygusal tepkiler (eğer varsa) hayatta istediğinizi elde etmekten nasıl kaçındığınızı gösteren ipuçlarıdır. Bu duygu ve tepkileri aşıp, sürece devam edebilmek için onların üzerine gitmek, onları iyice hissedip tüketmek gerekir. Bir kez bu sürece girerseniz onun değerini keşfedersiniz.

Yine o zaman, tüm sürecin adamakıllı tadını çıkarabilir ve onu çok geliştirici, eğlenceli ve aydınlatıcı bulabilirsiniz.

Hedeflerin seçimini çok karmaşık veya önemli hale de getirmeyin. Basit, açık şeylerle başlayın. Unutmayın ki, her zaman bu hedefleri değiştirebilir ve geliştirebilirisiniz.

Alıştırmalar:

1 Elinize bir kalem ve kâğıt alıp aşağıdaki kategorileri

yazın:

İş / meslek

Para

Yaşam tarzı / servet

İlişkiler

Kendini yaratıcı bir biçimde ifade edebilme

Kişisel gelişme / eğitim

Şimdi, mevcut yaşam durumunuzu akılda tutarak her kategorinin altına yakın gelecekte sahip olmak, değiştirmek ya da geliştirmek istediğiniz şeyleri yazın. Öyle uzun uzadıya düşünmeden, aklınıza iyi bir olanak olarak gelen her türlü fikri yazın.

Bu alıştırmanın amacı, sizi gevşetip yaşamınızın farklı alanlarında neler hissettiğinizi düşünmenizi sağlamaktır.

2. Başka bir kâğıt alıp üst kısmına: "Eğer istediğim her şey olabilseydim, her şeyi yapabilseydim ve her şeye sahip olabilseydim, hayal edebileceğim en ideal sahne şöyle olurdu:" diye yazın.

Şimdi aynı yedi kategoriyi sırayla yazarak her birinin karşısına, hayal edebileceğiniz ideal durumunuzu betimleyen biriki paragraf (ya da ne kadar uzunlukta istiyorsanız) yazın.

Bu alıştırmanın amacı, mevcut sınırlarınızın ötesine uzanıp genişlemenizi sağlamaktır; çünkü ancak bu durumda

isteklerinizi gerçekten elde etmenizi sağlayacak olan hayal gücü (imgeleme) idareyi ele alabilir.

Bunu bitirince, listeye bir kategori daha ekleyin dünyanın durumu I çevre. Dünya barışı, yoksulluğun sona. ermesi, insanların birbirlerinin ve dünyanın bilincine varmaları, okulların heyecan verici ve uyandırıcı öğrenim merkezlerine dönüşmeleri, hastanelerin gerçek şifa merkezleri haline gelmeleri v.b. gibi değişimler yaratma gücüne sahip olsaydınız, dünyada ne çeşit değişikliklerin gerçekleştiğini görmek isterdiniz, bunu betimleyin. Bu kategoride istediğiniz kadar yaratıcı olabilirsiniz ve sonuçta, daha önce hiç düşünmediğiniz kadar ilginç fikirlere sahip olduğunuzu keşfedebilirsiniz.

Şimdi tüm yazdıklarınızı yeniden okuyun ve bir süre üzerinde derinlemesine düşünün. Kendiniz için, güzelim bir dünyada harika bir yaşamın zihinsel bir tablosunu yaratın.

3 *Yine temiz bir kâğıt alın. Yukarıda yarattığınız ideal sahnede en anlamlı görünen şeylere dayanarak, yaşamınız için en önemli on ya da on iki hedefi, onların* şimdiden var olduklarını hissetmeye çalışarak *yazın. Unutmayın ki, istediğiniz zaman bu listeyi yeniden gözden geçirip değiştirebilirsiniz (ve de zaman zaman bunu yapmalısınız).*

4 *Şimdi kâğıda: "Benim Beş Yıllık Hedeflerim" diye yazmaya başlayın ve önümüzdeki beş yıl içinde ulaşmak istediğiniz en önemli hedefleri sıralayın.*

Hedeflerinizi, onlara zaten ulaşmışsınız gibi onaylamalar şeklinde yazmanız çok iyi olur. Bu daha kesin ve güçlü bir etki yaratmanızı sağlar. Örneğin:

Şimdi kent dışında, içinde güzel bir ev, meyve ağaçları, bir dere olan ve birçok hayvan barındıran on dönümlük bir toprağa sahibim.

Artık, gerçekten sanata ve sanatçıya değer veren izleyicilerin karşısında kendi şarkılarımı çalıp söyleyerek bolluk ve rahatlık içinde yaşıyorum.

Hedeflerinizi sıralarken, bunların gerçek hedefleriniz olduklarını, sizin için gerçekten anlam taşıdıklarını, *istemeniz gerektiğini* düşündüğünüz şeyleri *değil,* gerçekten istediğiniz şeyleri yazdığınızdan emin olmalısınız. Siz istemedikçe kimsenin bu hedefleri öğrenmesi gerekmez; ayrıca bu, kendinize karşı bütünüyle dürüst olmanız gereken bir süreçtir.

5 Yukarıdaki işlemi bir yıllık hedeflerinizi yazarak yineleyin. Listeyi fazla doldurmayın; eğer çok fazla hedefiniz varsa, en önemli beşaltı tanesinin dışındakiler i çıkarın. Bu hedeflerin beş yıllık hedeflerinizle uyum içinde olup olmadıklarını kontrol edin. Aynı yönde ilerlediklerinden emin olmalısınız; böylece, bir yıllık hedeflerinize ulaştığınızda, beş yıllık hedeflerinize de bir adım yaklaşmış olursunuz. Örneğin, eğer beş yıllık hedeflerinizden biri kendi işinizin sahibi

olmaksa, bir yıllık hedeflerinizden biri, bu amaca yönelik belirli bir miktar para biriktirmek ya da bu konuda gereksinim duyduğunuz deneyimi kazandıracak benzer bir işte çalışmak olabilir.

Şimdi, altı aylık, bir aylık ve bir haftalık hedeflerinizi kaydedin. Yine sade bir liste oluşturarak en önemli üçdört tanesini seçin. Kısa menzilli hedeflerinizde ne kadar başarılı olacağınız konusunda gerçekçi olun. Yine, bunların daha uzun menzilli hedeflerinizle uyum içinde olduklarından emin olmalısınız.

Uzak gelecekteki olaylar hakkında bu denli kesin bir belirleyicilik göstermekte zorlanabilir, önünüzde.uzanan yaşamı planlamaktan rahatsızlık duyabilirsiniz. Yine de bir plân yapmak sizi onu izlemeye zorunlu kılmaz; aslında bu arada epeyce değişiklik yapacağınız da kesindir. Bu alıştırmanın amacı:

1) hedefler belirlemekle ilgili uygulama yapmak,

1) eğer isterseniz hayallerinizi gerçekleştirebileceğinizi görmek,

2) yaşamınızın bazı önemli amaç ve yönleriyle temas kurmaktır.

Hedeflerinizi not defterinizde saklı tutmanızı öneririm. Ara sıra, belki her ay ya da size yararlı

olacağını düşündüğünüz her seferinde not defterinizi açın, hedeflerinizi yeniden gözden geçirip, gerektiği gibi yeniden şekillendirerek bazı işlemleri yeniden yapın. Bunu yaptığınız her seferinde, kâğıdın üzerine günün tarihini atmalı ve onları defterinizde düzen içinde tutmalısınız; çünkü geri dönüp de bu hedeflerin giderek nasil gerceklestiklerini görmek cok ilginc ve aydinlatici olacaktir.

Bazı genel kurallar;

1 Kısa menzilli hedefler için (bir hafta, bir ay) olabildiğince sade ve gerçekçi davranın özellikle büyük bir meydan okuma arzusu duymadıkça (ki, bu bazen çok da iyi olabilir) başarabileceğinizden hayli emin olduğunuz şeyleri seçin. Hedefinizin menzili uzadıkça, ufkunuz da sürekli genişlediğinden siz de daha yayılıp genişlemeye elverişli ve yaratıcı olabilirsiniz.

2 Bazı hedeflerinize ulaşamadığınızı gördüğünüzde (ki bu kaçınılmaz şekilde olur), kendinizi eleştirmeyin ya da başarısız olduğunuzu düşünmeyin. Yalnızca bu hedefe o süre içinde ulaşamadığınızı kabul edin ve bunun sizin için hâlâ bir hedef olup olmadığına; yani onu yeniden bir hedef olarak belirlemek mi, yoksa vazgeçmek mi

istediğinize karar verin. Ulaşılamayan hedefleri bu şekilde değerlendirmek *çok* önemlidir. Aksi takdirde, onlar zihninizin gerisinde birikebilirler ve siz de bilinçsiz olarak "başarısızlığa uğradığınızı" düşünebilirsiniz; ki bu da artık hedef belirlemekten kaçınmanıza neden olabilir.

3 Hedeflerinizden birine *ulaştığımızda,* bu küçük bir şey dahi olsa, bundan kendinizi mutlaka haberdar etmelisiniz. Kendi kendinize sırtınızı okşayın ve en azından bir dakika boyunca bu başarının verdiği doyumun tadını çıkarın. Genellikle hedeflerimize ulaşırız, ama bu gerçeği fark etmeyiz ya da onun tadını çıkarmayı unuturuz!

4 Aynı anda çok fazla hedef saptamayın. İstediğiniz hedefleri belirleyin, ama eğer karmaşaya düşerseniz, bunalırsanız ya da cesaretiniz kırılırsa... hedefleri azaltın, sadeleştirin. İşiniz ya da ilişkileriniz gibi, yaşamınızın sadece bir alanıyla ilgili hedefler üzerinde çalışmayı da seçebilirsiniz. Sonuçta bu süreç, yaşamdan daha fazla zevk almanıza yardımcı olmak için oluşturulmuştur.

Eğer saptadığınız hedeflerin çoğu başarısızlığa uğruyorsa, bunlar büyük bir olasılıkla gerçeğe uygun olamayacak kadar yüksek hedeflerdir ya da siz

gerçekten istemediğiniz ve bundan dolayı da onları elde etme konusunda içinizde gerçek bir itilim duymadığınız hedefler oluşturmaktasmızdır. Bu yüzden, içtenlikle istediğiniz ve hoşlandığınız hedefleri seçmelisiniz.

Hedefleriniz kendinizi *iyi* yücelmiş, gelişmiş, genişlemiş, haz dolu, meydan okumaya arzulu hissetmenizi sağlamalıdırlar. Eğer böyle değilse, size bunları hissettiren hedefler bulun!

İdeal Sahne

Yaratıcı imgeleme; zihinsel imge ve sözcükler, söylenen sözcükler (onaylamalar), yazılı sözcükler ya da fiziksel bir görüntü veya resim (hazine haritası) şeklinde olabilir. Evrene sunmak için net bir proje yaratmanıza yardımcı olan her şey yaratıcı imgelemeye katkıda bulunur.

Bu alıştırma, yazılı sözcükler vasıtasıyla net bir tablo yaratmanızı sağlar. Bunu yapma süreci de, gerçekten ne istediğinizi açık seçik, kesin bir biçimde görmenize ve giderek istediğiniz şeyi gerçekleştirmenize yardımcı olur. Ben bunu tüm önemli hedeflerim için kullanırım.

Alıştırma:

Sizin için önemli oları bir hedef düşünün. Bu uzun yada kısa menzilli bir hedef olabilir. Hedefinizi bir cümleyle ve olabildiğince açık bir biçimde yazın. Altına, İdeal Sahne *diye yazın ve bu hedef tamamen gerçekleştiğinde nasıl bir durum ortaya çıkacaksa, onu betimleyin. Betimlemeyi dilediğiniz kadar ayrıntısıyla ve istediğiniz şey zaten varmış, çoktan gerçekleşmiş gibi şimdiki zamanda yapın. Bitirdiğinizde en alta,*

"Bu ya da daha iyi bir şey, şimdi benim için bütünüyle doyum verici ve uyumlu bir biçimde gerçekleşiyor," diye yazın

ve istediğiniz herhangi başka bir onaylamayı da ekleyerek altına imzanızı atın.

Sonra sessizce oturup gevşeyin, zihninizi meditatif düzeye ulaştırıp ideal sahnenizi gözünüzde canlandırın ve onaylamalarınızı yapın.

İdeal sahnenizi not defterinizin arasında, masanızda, başucunuzda tutun ya da duvara asın. Onu sık sık okuyun ve gerektiğinde uygun değişiklikler yapın. Meditasyon saatlerinizde onu düşünün.

Bir uyarı... eğer onu bir çekmeceye kaldırıp da unutursanız, büyük bir olasılıkla bir gün, bilinçli olarak ona hiç enerji yüklemediğiniz halde bu hedefin her nasılsa gerçekleştiğini görebilirsiniz.

Sık sık eski hedeflerime, ideal sahnelerime ve hazine haritalarıma bakıp da, tamamen unuttuğum şeylerin hayatımda sihirli bir şekilde, neredeyse ilk hayal ettiğim haliyle gerçekleştiğini görüp şaşırırım.

Hazine Haritaları

Bir "hazine haritası" yapmak çok güçlü bir tekniktir ve çok eğlencelidir.

Bir hazine haritası, gerçekleşmesini arzu ettiğiniz hedefin hakiki, fiziksel bir resmidir. Bu harita çok değerlidir; çünkü o özellikle net, keskin bir imge oluşturur ve bu imge de daha sonra, hedefinizi gerçekleştirecek enerjiyi çeker ve hedefinize odaklar. Bu, bir yapı için hazırlanan projeninkine benzer bir işleve sahiptir.

Bir hazine haritasını çizerek ya da boyayarak ya da dergilerden, kitaplardan, kartpostallardan, fotoğraflardan, harflerden, çizimlerden v.s. kesilmiş resim ve yazılarla bir kolaj yaparak hazırlayabilirsiniz. Sanatkârca bir başarı gösteremeseniz de kaygılanmayın. Basit, çocuksu hazine haritaları da büyük sanat eseri olanlar kadar işe yarar!

Hazine haritası temelde, sizi, hedefinizin tamamen gerçekleştiği ideal sahnenizde göstermelidir.

İşte en etkili hazine haritalarını yapmanıza yardımcı olacak bazı kurallar:

1 Yasanımızın yalnızca tek bir hedefi ya da bölgesi için bir hazine haritası yapın; böylece, haritanın çok karmaşık hale gelmeden tüm unsurları içerdiğine

emin olabilirsiniz. Bu zihninizin ona, tüm hedeflerinizi bir hazine haritasına koymanızdan çok daha açık ve kolayca odaklanmasına olanak verir. Bu durumda isterseniz, ilişkileriniz için bir tane, işiniz için bir tane, ruhsal gelişiminiz için bir tane v.b. hazine haritası yapabilirsiniz.

2 Haritayı sizin için uygun olan büyüklükte yapabilirsiniz. Buna. haritayı not defterinizin arasına mı koyacağınıza, duvara mı asacağınıza, yoksa cebinizde veya cüzdanınızda mı taşıyacağınıza bağlı olarak karar vermelisiniz. Ben genellikle kendiminkini kağıttan daha iyi dayanan ince kartona yaparım.

3 Kendinizi de mutlaka bu tabloya dahil etmelisiniz. Daha gerçekçi bir etki yaratması için bir fotoğrafınızı kullanın. Yoksa, resminizi çizin. Kendinizi arzu ettiğiniz şey olurken, onu yaparken, ona sahip olurken dünyayı dolaşırken, yeni elbiseler giyerken, yeni kitabıyla onur duyan bir yazar olarak v.b. gösterin.

4 Durumu şu anda varmış gibi, ideal, tamamlanmış haliyle gösterin. Bunun *nasıl* gerçekleşeceğini göstermek zorunda değilsiniz. Bu bitmiş bir eser olmalı. Hele hele, olumsuz ya da olmasını istemediğiniz bir şeyi asla göstermeyin.

5 Hazine haritanızda, onun bilinciniz üzerindeki gücünü ve etkisini artırmak için çok renk kullanın.

6 Kendinizi, size inandırıcı görünen gerçek bir dekorda ve yerde gösterin.

7 Sonsuza ait ve sizin için anlam ve güce sahip sembolleri de dahil edin. Bu bir "OM" işareti, bir haç, İsa, Buda, ışık saçan bir güneş ya da Tanrı'yı temsil eden herhangi bir şey olabilir. Bu, her şeyin sonsuz kaynaktan geldiğini kabullenme ve hatırlatma anlamını taşır.

8 Hazine haritanıza onaylamalar da koyun. *"İşte ben, arkasında karavanı olan yeni Datsun'umu kullanıyorum. Onu çok seviyorum ve onu elimde tutacak paraya sahibim."*

Ayrıca şu kozmik onaylamayı da dahil etmeyi unutmayın: *"Bu ya da daha iyi bir şey, şimdi benim ve ilgili, herkes için tamamen doyum verici ve uyumlu bir biçimde gerçekleşiyor. "*

Hazine haritanızı oluşturma süreci, hedefinizi gerçekleştirmeye doğru atılan güçlü bir adımdır. Artık her gün birkaç dakika boyunca sessizce ona bakın ve gün boyunca ara sıra onu düşünün, Yapmanız gereken tek şey budur.

Hazine Haritaları için Bazı Örnek Fikirler

İşte size hazine haritaları için hayal gücünüzü kamçılayacak bazi fikirler

Sağlık: Kendinizi çok sağlıklı, aktif, güzel bir görünümde ve kusursuz sağlığın göstergesi olan faaliyetlere katılırken gösterin.

Ağırlık ya da fiziksel durum: Kendinizi kusursuz bir bedenle (bir dergiden böyle kusursuz güzellikte bir beden resmi kesip kendi kafa resminizi ona yapıştırın) harika hissederken gösterin. Nasıl hissettiğinizi göstermek için çizgi romanlardaki gibi ağzınızdan bir balon çıkarıp içine şöyle yazabilirsiniz: *"Artık altmış kiloya indiğim ve çok sağlıklı olduğum için çok iyi görünüyorum ve kendimi harika hissediyorum. "*

Görünüş ve güzellik: Kendinizi nasıl hissetmek istiyorsanız güzel, rahat, hayattan zevk alan, canlı ve sevgi doluöyle gösterin. Size göre bu nitelikleri temsil eden sözcükleri ve sembolleri de ekleyin.

ilişkiler: Hazine haritasına, kendinizin, arkadaşınızın, sevgilinizin, eşinizin ya da çocuğunuzun fotoğraflarını koyarak aranızda mutlu, sevgi dolu bir iletişim olduğunu; derin, harika bir cinsel ilişkinin hazzını yaşadığınızı v.b. gösteren resimler, semboller ve onaylamalar dahil edin.

Eğer yeni bir ilişkinin peşindeyseniz, o kişide ve ilişkide aradığınız nitelikleri temsil eden resimler ve sözcükler bularak, kendinizi o ideal kişiyle birlikte gösterin.

iş ya **da** meslek: Kendinizi, arzuladığınız yer ve konumda, ilginç, uyumlu iş arkadaşlarıyla birlikte gerçekten istediğiniz şeyi yaparken, çok para kazanırken (kazanmak istediğiniz miktarı özellikle belirtin) ve ilgili diğer ayrıntılarla birlikte gösterin.

Yaratıcılık: Yaratıcılığınızın gerçekten gelişmekte olduğunu gösteren semboller, renkler ve resimler kullanın. Kendinizi yaratıcı, güzel, ilginç şeyler ortaya koyarken ve yaparken ve bu yüzden harika şeyler hissederken gösterin.

Aile ve arkadaşlar: Ailenizin üyelerini ve arkadaşlarınızı, sizinle ve birbirleriyle bütünüyle uyumlu ve sevgi dolu ilişkiler içinde gösterin.

Seyahat: Kendinizi olmak istediğiniz yerde, yeterli zaman ve paraya sahip halde gösterin.

Ve benzerleri... Yöntemin özünü kavradınız mı/ U halde, neşeli çalışmalar!

Sağlık ve Güzellik

Yaratıcı imgeleme, sağlığımızı ve güzelliğimizi koruma ve geliştirme konusunda birçok değişik şekilde kullanılabilir. Başka her şey gibi, sağlığımız ve çekiciliğimiz de zihinsel tutumumuz tarafından yaratılır; bu nedenle, inançlarımızı ve kendimize ve dünyaya yaklaşımımızı değiştirmek çok derin fiziksel sonuçlar yaratabilir.

Bu bölgelerle ilgili hazine haritaları yapmanın öneminden daha önce de söz etmiştim. Şimdi kullanmaktan hoşlandığım birkaç teknik daha sunuyorum. Sizin de kendi başınıza yeni teknikler bulacağınızdan eminim.

Fiziksel alıştırma

Ne tip bir fiziksel çalışma yaparsanız yapın, ondan azami ölçüde yararlanmanız ve zevk almanız için yaratıcı imgelemeyi ve onaylamayı kullanabilirsiniz. İmgelemeyi hem fiziksel alıştırmayı yaparken, hem de diğer zamanlarda, meditasyon ve gevşeme halindeyken kullanabilirsiniz.

Örneğin, eğer koşmaktan hoşlanıyorsanız, kendinizi çok hızlı, düzgün ve yorulmadan koşarken hayal edin. Koşarken bir yandan da, her adımda büyük mesafeleri adeta uçarcasına, kolayca katettiğinizi imgeleyin. Gevşeme seanslarınız sırasında, her geçen gün daha hızla geliştiğinizi, güçlendiğinizi ve daha iyi bir fiziksel biçime kavuştuğunuzu onaylayın. Eğer hedeflerinizden biri de buysa, kendinizi yarışlar kazanırken görmeye çalışın.

Eğer dans ya da yoga yapıyorsanız, onları yaparken bilincinizi bedeninize, adalelerinize yöneltin, onların gevşeyip gerildiklerini hayal edin; giderek daha esnek bir yapıya kavuştuğunuzu imgeleyin.

Yaratıcı imgelemeyi, en sevdiğiniz sporla ilgili yeteneğinizi geliştirmekte kullanın ve sonunda gerçekten üstün olana dek, giderek daha başarılı

olduğunuzu imgeleyin.

Güzellik ritüelleri

Size, kendinize özen gösterdiğinizi ve bedeninize iyi davrandığınızı hissettirecek şeyleri düzenli bir biçimde yapın. Yaratıcı imgelemenin kullanılmasıyla her günkü alışılmış program bir güzellik ritüeline dönüşebilir.

Örneğin, sıcak bir banyo ya da duş alın ve sıcak suyun sizi tümüyle gevşetip rahatlattığını, sakinleştirdiğini ve iyileştirdiğini imgeleyin. Her türlü sorunun eriyip ya da suyla akıp gittiğini ve geriye, içinizden yayılan doğal parlaklığınızın kaldığını hayal edin.

Kendinize sevecen bir ilgi göstererek ve cildinizin gün geçtikçe daha pürüzsüz ve güzel hale geldiğini onaylayarak yüzünüze ve bedeninize losyon ya da yağ sürün. Saçlarınızı yıkarken, yaptığınız işe iyice konsantre olarak, saçlarınızın her zamankinden daha gür, parlak ve sağlıklı olduğunu onaylayın. Dişlerinizi fırçalarken onların güçlü, sağlıklı ve güzel olduklarını zihinsel olarak onaylayın. Ve benzerleri...

Yemek yeme ritüelleri

Birçok insan yemekle ilgili olumsuz kavramlara sahiptir. Yediğimiz yiyeceklerin bizi

şişmanlatmalarından ya da sağlığımızı bozmalarından korkar dururuz. Ama bununla birlikte, kendimizi tutamaz, aynı yiyecekleri adeta içsel bir itilimle yemeyi sürdürürüz. Böylece de içsel gerilim ve çatışma yaratır ve en sonunda da korkulan sonuçları şişmanlık ve hastalığı meydana getiririz.

Ayrıca, birçok kişi bilinçsiz bir halde yemek yer. Konuşmakla ve başka şeyleri düşünmekle o kadar meşgulüzdür ki yemeğin lezzetli, doyum verici tadını alamayız ve besleyiciliğinden yararlananlayız.

Yemek yeme, evrenin çeşitli enerji biçimlerinin bedenlerimizi oluşturan enerjiye dönüştüğü şaşırtıcı bir süreç, gerçekten de sihirli bir ritüeldir. O süre içinde düşündüğümüz ve hissettiğimiz her şey simyanın bir parçasıdır.

İşte, ne yerseniz yiyin, günde en azından bir kez uygulamanız gereken bir ritüel:

Yemeği önünüze koyup oturun. Bir dakika boyunca gözlerinizi kapayıp gevşeyin ve derin bir soluk alın. Sessizce bu yiyecek için evrene ve bitkiler ve hayvanlar da dahil olmak üzere onun sağlanmasına yardımcı olan tüm varlıklara, onu yetiştiren ve hazırlayan tüm insanlara teşekkür edin.

Gözlerinizi açıp yemeğe bakın; onun neye benzediğini, nasıl bir şey olduğunu gözlemleyin. Nasıl koktuğunu

inceleyin. Yavaşça yemeğe başlayın; yemeğin tadının gerçekten farkına varın ve bu tadı gerçekten çıkarın. Yemek yerken içinizden kendinize, bu yemeğin sizin kullanımınız için yaşam, enerjisine dönüşmekte olduğunu söyleyin.Yine kendinize, bedeninizin gereksinim duyduğu her şeyi kullandığını ve gereksinim duymadığı her şeyi de kolayca attığını söyleyin. Kendinizi, o yiyeceği yemenin sonucu olarak daha sağlıklı ve güzelleşmiş olarak hayal edin. O yemeğin sizin için ne kadar iyi ya da kötü olduğuyla ilgili daha önceki kavramlarınız ne olursa olsun, bunu yapın.

Eğer mümkünse, yavaş yiyin ve yemeği bitirince biriki dakika kadar, doyuma ulaşmış ve mutlu olduğunda midenizden yayılan o tatlı sıcaklığın hazzını yaşayın.

Yemeğinizle daha sık bu şekilde uyum kurdukça, giderek daha iyi ve güzel bir sağlığa kavuşursunuz. İşte size daha da basit bir ritüel:

Yatmadan önce, sabah kalktığımızda ya da gün boyunca, bir ara bir bardak su için. Oturun, gevşeyin ve ağır ağır için. Suyu içerken kendinize, bu suyun hayat iksiri ve gençlik kaynağı olduğunu söyleyin. Bu suyun tüm pislikleri, karışıklıkları sürükleyip götürdüğünü ve size enerji, canlılık, güzellik ve sağlık getirdiğini hayal edin.

Ve sağlıkgüzellik için birkaç onaylama:

Her geçen gün daha güzelleşiyor ve daha parlak bir

sağlığa kavuşuyorum.

Yaptığım her şey sağlığıma ve güzelliğime katkıda bulunuyor.

Yediğim her şey sağlığıma, güzelliğime ve çekiciliğime katkıda bulunuyor.

Ben bedenime iyi davranıyorum, bedenim de bana iyi davranıyor.

Artık ne yaparsam, yapayım ince, güçlü ve kusursuz ölçüde sağlıklıyım.

Her geçen gün daha da güçleniyorum.

Artık daima, benim için iyi olan şeyleri yemeyi arzuluyorum.

Kendimi daha çok sevip takdir ettikçe, daha da güzelleşiyorum.

Grup Halinde Yaratıcı imgeleme

Bu kitapta verdiğim tekniklerin çoğu uyarlanarak grup halinde de kullanılabilir. Yaratıcı imgelemenin grup halinde kullanılması özellikle iyidir; çünkü grubun enerjisi bu sürece otomatikman çok güç verir. Her bir kişinin enerjisi diğerlerini desteklemeye yönelir ve bunun sonucunda da "bütün," kendisini oluşturan "parçaların" toplamından daha fazla bir şey olur.

İçinde bulunduğunuz grup ister aileniz, ister arkadaşlarınız, isterse bir çalışma grubu, bir sosyal eylem grubu, bir spiritüel grup olsun; yaratıcı imgelemenin size, ister grubunuzun hedefine ulaşması için, isterse birbirinize daha derinden uyum sağlamanız için gerekli vasıtayı sunduğunu görebilirsiniz.

İşte, yaratıcı imgelemeyi grup halinde kullanabileceğiniz birkaç yol:

Şarkı ya da nağme şeklinde söyleme. Kazanmak istediğiniz ya da dünyada var olmasını istediğiniz bir duyguyu, bir fikri ya da tutumu ifade eden şarkıları ya da nağmeleri seçin.

Meditasyon ve imgeleme yapma. Bir hedef ya da imge seçin. Bu hedef ya da imgeyle ilgili hep

birlikte sessizce meditasyon, imgeleme ve onaylama yapın. Elde edeceğiniz sonuç şaşırtıcı olacaktır.

Hazine haritası hazırlama. Burada ya herkes grubun hedefi için ayrı bir hazine haritası yapmalı ya da tüm grup birlikte tek bir hazine haritası hazırlamalıdır. Hatta, bir hazine haritası yapması için bir kurul dahi oluşturabilirsiniz!

Onaylamalar. Onaylamaların kullanılmasıyla ilgili bölümde anlattığım gibi, onaylamaları karşılıklı eşleşerek ya pın. Ya da, tüm grubun hep birlikte yüksek sesle onaylama yapmasını sağlayın.

Şifa verme. Grup halinde şifacılık harika bir deneyimdir. Bununla ilgili olarak şifa meditasyonlan bölümüne bakın.

İlişkilerde Yaratıcı İmgeleme

Yaratıcı imgelemeyi, ilişkilerimizi geliştirmekte de çok yararlı bir biçimde kullanabiliriz. İnsanlar birbirlerine karşı birçok düzeyde çok duyarlı olduklarından, bizler birbirimiz hakkında taşıdığımız düşünce şekillerine karşı özellikle hassas ve alıcıyızdır. İşte ilişkilerimizi şekillendiren ve onların yürümelerine ya da yürümemelerine neden olan şey insanların yansıttıkları bu düşünce şekilleri ve onların temelini oluşturan yaklaşımlar, bakış açılarıdır.

Başka her şeyde olduğu gibi, bir ilişkide de tam olarak, en derinden talep ettiğimiz, olacağına inandığımız ve beklediğimiz şeyi elde ederiz. İlişkide olduğumuz insanlar bizim kendi inançlarımızı yansıtan birer aynadırlar ve aynı zamanda bizler de onların inançlarını yansıtan birer aynayız. Bu yüzden, ilişkilerimiz, gelişmek için sahip olduğumuz en güçlü vasıtalardan biridir; eğer ilişkilerimize dürüst bir biçimde bakabilirsek, onları nasıl yaratmış olduğumuzla ilgili pek çok şey görebiliriz.

İlişkilerinizle ilgili tüm sorumluluğu üstlenmek gibi bir yaklaşımda bulunun. Her ne kadar size, diğer kişi belirli şeylerden sorumluymuş gibi görünse de, bir an ilişkinin böyle olmasından yalnızca kendinizin

sorumlu olduğunu varsayın. Eğer, o kişiyle aranızda sizi hoşnut etmeyen şeyler varsa, kendinize, bunları neden ve nasıl yarattığınızı sorun. Taşıdığınız hangi çekirdek inançların, yeterince doyum ve mutluluk vermeyen ve sevgi dolu olmayan bu ilişkiyi yarattığını keşfetmeye çalışın. Kendinizi böyle mutsuz bir ortamda tutmanızın ödülü, karşılığı nedir? (Yaptığımız her şeyin bir ödülü, beklentisi vardır; aksi takdirde onu yapmazdık.)

Eğer derin bir biçimde doyum veren, mutlu ilişkiler kurmayı gerçekten *arzu ediyorsanız,* eğer bu tür ilişkilerin kurulabileceğine *inanıyorsanız* ve eğer bu ilişkilerin getireceği mutluluk ve doyumu *kabullenmeye* istekliyseniz, o zaman gerçekten başarılı ilişkiler yaratabilirsiniz.

İşte ilişkilerinizde yardımcı olması için yapabileceğiniz bazı şeyler:

1 Bu ilişkide hedeflediğiniz şeye bakın. Bu ilişkiden gerçekten ne bekliyorsunuz? Fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal tüm düzeyleri dikkate alarak düşünün. Bu ilişkiyle ilgili kusursuz hayalinizi ifade eden bir ideal sahne yazın ya da bir hazine haritası yapın.

2 Dürüst bir yaklaşımla, istediğinizi yaratmanızı hangi

inançlarınızın ve tutumlarınızın engellediğini inceleyin. Sizi sınırlayan tutum ve eğilimlerinizi saptayabilmek için bir temizleme işlemi uygulayabilirsiniz. Örneğin, " ile kusursuz bir ilişki kuramayışımın nedeni..." ya da "Bu ilişkide istediğim şeyi elde edememin nedeni..." diye başlayıp, ardından aklınıza gelen karşılıkları yazabilirsiniz.

3 Olumsuz inançlarınızı değiştirip güzel, sevgi dolu, doyum verici ilişkileri hayal edip yaratmaya başlamak için onaylama ve görsel betimleme yapın.

4 Birbirine onaylamalar söyleme tekniği, genelde ilişkileri çarpıcı bir biçimde geliştirir. Kuşkusuz, birbirinize hoşlandığınız ve hoşlanmadığınız yanlarınızı, birbirinizden neler beklediğinizi söylemeniz, yani, gerçek nişlerinizle dürüst bir iletişim kurmanız çok önemlidir. Ama sürekli birbirinizin kusur ve zaaflarından yakınmak yerine; karşılıklı olarak, düzelmekte olduğunuzu, giderek ilerleme kaydettiğinizi *onaylamanız* çok daha yapıcı ve sonuç getirici bir yaklaşım olabilir. Bu yüzden, "George, neden hep ben konuşurken sözümü kesiyorsun?" demek yerine, uygun anlarda Georgea,"Giderek daha iyi bir dinleyici oluşunu

takdir ediyorum," demeye karar verebilirsiniz. Bunu karşılıklı olarak yapmayı kararlaştırabilirsiniz. Bu şekilde, yalnızca George'a daha iyi bir dinleyici olmasını dostça hatırlatıyor olmaz, George'un kendisiyle ilgili imajını ve sizin George'la ilgili imajınızı da değiştirmeye başlarsınız.

Unutmayın ki, kusursuzluk potansiyeli her bireyin içinde olduğu gibi her ilişkinin içinde de vardır. O zaten oradadır; yapmamız gereken tek şey, üstüne örttüğümüz sahte tabakaları kaldırarak onu açığa çıkarmaktır.

Süregelen ilişkilerde sık sık, birbirimizle ilgili değiştirmekte zorlandığımız belirli rollere ve düşüncelere saplanıp kalırız. Sanki kendimizi ve karşımızdakini belirli kutulara koyup üzerini de etiketlemiş gibiyizdir. Bu durumu çok sınırlayıcı ve hapsedici buluruz, ama onun dışına nasıl çıkabileceğimizi de pek bilemeyiz.

Yaratıcı imgeleme bu rollerin ve klişe söz ve davranışların dışına çıkıp gelişmemizi sağlayan harika bir vasıtadır. Kendiniz ve diğer kişiyle ilgili yeni imajlar imgelemeye ve onaylamaya başlayın; herkesin ve her durumun içinde olumlu değişim için var olan potansiyeli görün ve yaratıcı imgeleme yoluyla bu olumlu değişime enerji ve destek verin.

BEŞİNCİ BÖLÜM
Yaratıcı Bir Yaşam

Gerçekleştirilebilecek tek başarılı şey, bilinçte bir değişini ya da gelişim yaratan şeydir;

bu bir cisim, bir beden yaratmış gibi Tanrıyı tezahür ettiren ya da onu daha bütünüyla açıklayan şeydir.

David Spangler *Gerçekleştirme* 'den

Yaratıcı imgeleme yalnızca bir teknik değil, en yüksek açıklamasıyla bir bilinç halidir. Bu, kendi evrenimizi sürekli kendimizin yarattığını derin bir biçimde idrak ettiğimiz ve artık bunun tüm sorumluluğunu üstlendiğimiz bir bilinçtir.

Bizimle Tanrı arasında hiçbir ayrılık yoktur; bizler yaratıcı prensibin bu varoluş düzeyindeki yüce ifadeleriyiz. Gerçek anlamda bir eksiklik ya da yoksunluk yoktur, olamaz; hiçbir şeyi elde etmek için mücadele etmek zorunda değiliz. Çünkü, her şey için gerekli potansiyeli içimizde taşıyoruz.

Yaratıcı imgeleme yoluyla isteklerimizi

gerçekleştirme olayı, yüce potansiyelimizi idrak etme ve bu potansiyeli fiziksel düzeyde ortaya koyma sürecidir.

Yüksek Amacımizi Kesfetme

Tüm insanların temel bir ihtiyacı da, kendi kişisel yaşamlarını geliştirmek ve onun tadını çıkarmak olduğu kadar, dünyaya ve insanlığa olumlu bir katkıda bulunmaktır. Hepimiz dünyaya ve birbirimize kendi özel ve eşsiz tarzımızla sunacak çok şeye sahibiz. Kişisel iyiliğimiz ve mutluluğumuz da büyük ölçüde bunu ne kadar ifade ettiğimize bağlıdır.

Her birimiz bu yaşam süresinde önemli bir katkıda bulunabiliriz. Bu birçok şeyi de içerebilir, çok basit bir şey de olabilir. Ben bu katkıyı, bu yardımı, yüksek amacımız olarak adlandırıyorum. Bu daima, tamamen ve doğal bir biçimde kendiniz olmayı ve yapmayı içtenlikle sevdiğiniz ve size kolayca gelen bir şeyi ya da birçok şeyi yapmayı içerir.

Hepimiz yüreğimizin derinliklerinde, yüksek amacımızın ne olduğunu biliriz. Ama genellikle, bilinçli olarak, kendi kendimize dahi bunu tanıyıp kabullenmeyiz. Aslında, çoğu insan onu kendisinden ve dünyadan saklamak için birçok çareye başvurmakta gibidir. Bunlar, hayattaki gerçek amaçlarını kabullenip bunu ifade ettiklerinde gelecek güç, sorumluluk ve ışıktan korkar ve kaçmaya çalışırlar.

Yaratıcı imgelemeyi kullandıkça, yüksek amacınızın giderek daha çok farkına varmaya ve ona uyum sağlamaya başlarsınız. Rüyalarınızda, hedeflerinizde ve hayallerinizde tekrarlanma eğiliminde olan unsurlara, yapmakta ve yaratmakta olduğunuz şeylerde var olan belirli niteliklere dikkat edin. Bunlar yaşamınızın temel anlam ve amacının önemli ipuçlarını oluştururlar.

Yaratıcı imgelemeyi kullanırken, bir şeyleri gerçekleştirme yeteneğinizin yüksek amacınızla uyumlu olduğunuz ölçüde başarılı olacağını göreceksiniz. Eğer bir şeyleri gerçekleştirmeye çalışır da bir sonuç elde edemezseniz, bu, yaşamınızın temel kalıp ve anlamına uygun olmayabilir. Sabırlı olun ve içsel rehberinizle uyum içinde olmaya, ona kulak vermeye devam edin. Geçmişe dönüp baktığınızda her şeyin kusursuzca geliştiğini göreceksiniz.

Bu, gezegenimizde büyük bir değişim, daha doğrusu bir dönüşüm zamanıdır. Sadece kendi gerçek, muhteşem benliğimiz olmaya gönüllü olduğumuz ölçüde, her birimizin bu dönüşümde oynayacak bir rolü var.

Yaşamınız Sizin Sanat Eserinizdir

Kendimi bir sanatçı, hayatımı da en büyük sanat eserim olarak görmek hoşuma gider. Her an yeni bir yaratma anıdır ve her yaratma anı da sonsuz olanaklar içerir. Bazı şeyleri her zaman yaptığım şekilde de yapabilirim ya da tüm farklı seçeneklere bakıp yeni, değişik ve potansiyel olarak daha ödüllendirici bir şeyi deneyebilirim. Her an yeni bir fırsat ve yeni bir karar sunar.

Hep birlikte, muhteşem bir sanat eseri olan harika bir oyun oynuyoruz...

YAZAR HAKKINDA

Shakti Gavvain Batı'nın akılcı yaklaşımıyla Doğu'nun derin, sezgisel bilgeliğini harmanlama konusunda Tanrı vergisi yeteneğe sahip bir yazar. Gavvain, Reed Koleji ve California Üniversitesi'nde psikoloji ve dans eğitimi gördü. Mezun olduktan sonra iki yıl boyunca Avrupa ve Asya'da dolaşarak Doğu Felsefesi, meditasyon ve yoga üzerinde çalıştı.

Amerika'ya dönünce yoğun bir biçimde okuyarak ve insan potansiyeli hareketinin birçok tanınmış hocasıyla çalışarak kişisel gelişim yollarını derin bir biçimde araştırmaya devam etti. Felsefe ve psikoloji konusunda sürdürdüğü araştırması en çok satan kitabı *Yaratıcı İmgeleme* 'nin yazılmasıyla sonuçlandı.

Evrenin yaratıcı gücüne, sezgimizi kullanarak nasıl bir kanal oluşturabileceğimizi anlatan ikinci kitabı *Living in the Light* ise büyük heyecan yarattı. Akaşa Yayınları arasında da yer alacak olan bu kitap yayınlandığı yıl beş dile birden çevrildi.

Shakti Gavvain bugün Marin County'de sürdürdüğü Yaratıcı Öncülük Programı'nın yanı sıra, Havvaii de dahil olmak üzere A.D.'nin her tarafında

içe yönelme çalışmaları ve "workshop"lar yönetmekte.